

J'EN PEUX PLUS

Par **Sissa** Posté le 17/04/2022 à 03h52

Je bois avec et sans envie. Envie parce que mon corps me le demande même si j'y prends pas de plaisir . je souffre. Je veux que ça s'arrête , mais quand j'essaye de tenir je sue , insomnies , spasmes , crises de larmes , douleurs . je ne sais plus quoi faire . ça tue mon couple. J'espérais le soutiens de mon compagnon mais j'ai tout l'inverse . du cour je culpabilise et j'ai encore olus envie de boire. Quand je m'ennuie j'ai envie de boire, quand je suis contrariée aussi . et quand je me sens bien , c'est juste pour avoir ma dose pour pas me sentir mal... Sauf que je me sens de plus en olus mal physiquement , je veux que ça s'arrête , j'aimerais être allergique à l'alcool . Je n'ai aucun soutiens et je veux plus avoir mal partout. Et dormir comme tout le monde à des heures acceptables

4 RÉPONSES

Licorne48 - 18/04/2022 à 16h22

Bonjour sissa

Je te comprend et je souhaite que ce forum de discussion t'aide ne serait ce même qu'un peu je suis un peu dans ton cas l'alcool bme pourri la vie et j'espère qu'un jour il ne fera plus parti de notre vie courage de tout coeur avec toi

Leeestelle - 20/04/2022 à 10h57

Bonjour, avez vous pensé à prendre rdv dans un centre d'addictologie pour faire un sevrage ? Si c'est votre corps qui réclame c'est qu'il a besoin d'être sevré. Et seule c'est très compliqué. Une aide extérieure peut vous être utile. Apprenez à déculpabiliser.. Courage

Sissa - 20/04/2022 à 20h53

Bonsoir, merci pour les encouragements , licorne 48 j'espère aussi qu'on se débarrassera de cette saleté qui nous pourrie la vie ! J'ai réduit de moitié ma consommation depuis 4 jours , je me force , je me suis rarement aussi mal mais je tiens le coup.. C'est dur mais j'essaye de tenir. Je suis en nage la , mais je compte bien résister. J'espère qu'après avoir réduit de moitié , (2 bouteilles de vin à la base voir olus par soir , je suis actuellement à 1 bouteille et une bière par soir depuis 4 jours. Pour vous répondre leeestelle , j'ai regardé dans ma région mais j'en ai pas à proximité d'adictologue, mais je vais revoir mon médecin dans 2 semaines pour discuter a nouveau d'un traitement car les anxyolitique ne me suffise pas . J'essaye avec mon mental pour l'instant ! Courage à toi aussi licorne 48 on y arrivera !!!

Carte - 22/04/2022 à 06h20

Bonjour à vous tous

Courage dans ce début d'abstinence qui est sur le plan physique le plus difficile.... Je ne sais comment exactement vous aider mais plusieurs choses me viennent à l'esprit.

- 1/ Voir son médecin traitant
- 2/ se rapprocher d'un Addictologue
- 3/ se rapprocher d'un Psy.
- 4/ Ne pas avoir peur de prendre les médicaments qu'il faut pour vous aider pendant 2 à 3 mois. C'est toujours moins dangereux de prendre des médicaments que de boire de l'alcool.

A titre perso, je suis alcoolique comme vous depuis 30 ans maintenant. J'ai arrêté de boire il y a 94 jours maintenant avec des hauts et des bas comme tous.

Mon organisation perso:

- 1/rdv tout les 15 jours chez les spécialistes
- 2/ Sous médicaments matin/midi et soir
- 3/ plus un gramme d'alcool chez moi
- 4/ Noter tout les matins les consommations de l'aveil
- 5/ Noter sur une feuille l'ensemble des désagréments de boire et de la lire quand j'ai des envies
- 6/ Boire beaucoup beaucoup d'eau
- 7/ changer ses habitudes du soir, sport, cinéma, marche, ect ect ect ...
- 8/ Ne plus accepter les invitations à l'extérieur avec des personnes qui consomment beaucoup pour éviter de retomber.
- 9/ Etre fier de soit et de ses décisions, ne pas culpabiliser

Beaucoup de personne sont dans le déni.. Vous non, vous avez décidé de réduire afin de demain ne plus consommer. vous prenez la meilleur décision de votre vie. sachez le...

La vie sans alcool est 1000 fois plus belle à l'eau fraiche.

Maintenant, il faut du temps, de la force mentale, de l'envie et tout ceci vous l'avez en vous.

Alors faites ceci doucement, le but n'est pas de se faire mal mais de prendre confiance en soit et d'attaquer les jours les uns après les autres... Pas besoin de se mettre des objectifs trop haut.

Courage à vous, mais vous en êtes capable.

Sy
