

SORTIR DE L'ADDICTION

Par **Her29** Posté le 29/05/2022 à 22h30

Tous les soirs je bois un litre de rose et tous les matins je me dis

Ce soir pas un verre. Le soir arrive et évidemment le meme rituel recommence. En fait jj en peux plus. Comment faire ? Je vis seule, je crpis que je cherche à compenser quelque chosr

1 RÉPONSE

Carte - 30/05/2022 à 12h15

Bonjour Her29

Bienvenue à toi sur le forum

Oui tu as raison, tout alcoolique essaye de cacher un mal-être et le rituel du soir est dans la normalité.

Ce qui faut à mon sens, c'est de voir un spécialiste pour t'aider à te poser les bonnes questions et de comprendre toi même ton fonctionnement.

L'arrêt de l'alcool est totalement réalisable. Cela va mettre du temps, des rechutes, des faux pas, la sortie n'est pas droite.

Si tu as pris la décision de te battre contre l'alcool c'est déjà l'étape la plus importante. Le reste va suivre mais avec de l'accompagnement. Seul c'est très difficile.

Pour commencer, vois ton médecin traitant pour te donner du SERESTA un médicament qui va calmer tes besoins du soir. Je ne suis pas médecin mais c'est ce que je prends. donc je peux juste en parler

Courage à toi et à te lire

Sy
