

BY-PASS ALCOOLIQUE

Par **Cathy683** Posté le 04/07/2022 à 12h44

Bonjour j ai 56 ans j ai commencé à boire en 1998 à la mort de mon frère .Ensuite on m à diagnostiquer une syringomiélie en 2002 .Je buvais mais pas tous les jours juste dans les moments festives mais depuis 2017 date de mon by-pass j ai commencé à boire plus le confinement m a fait beaucoup de mal mentalement je me suis réfugié dans l alcool maintenant je bois presque tous les jours mais que à partir du soir .Mais j aimerais arrêter complètement donc je me suis inscrite sur votre groupe pour chercher des solutions et recevoir de l aide

2 RÉPONSES

Today - 05/07/2022 à 09h30

Bonjour Cathy.

Bienvenu sur ce forum !

Et bravo à toi déjà pour cette 1ère démarche. Accepter avoir un problème avec l'alcool est déjà un pas énorme.

La 1ère solution que je propose est déjà de s'orienter vers un professionnel....ne serait-ce que pour le sevrage physique qui peut être pour certains dangereux si non accompagné !

Ensuite et bien, c'est un jour à la fois dans le principe qu'hier est passé et que demain n'est pas encore arrivé...on ne joue que sur le présent.

Je suis plutôt adepte de dire que l'alcool n'est qu'un symptôme d'un mal plus profond ancré en nous.....le "pourquoi je bois ?". Car oui, outre l'aspect physiologique/physique de dépendance (by pass=dependance plus rapide) , il y a l'aspect psychologique...et c'est pour moi celui là le plus important à gérer, la clé !

Et pour cela, je conseille aussi un suivi/accompagnement car seul c'est aussi risqué, ça peut fortement secouer mentalement.

Sinon être bienveillant envers soi-même....et patient !

Bon courage à toi Cathy....viens écrire ici aussi souvent que tu en ressens le besoin (mettre des mots sur tes maux)...il y a aussi les groupes de paroles....pour certains centre de cure....ect....

Ne pas rester seule dans ce parcours, être accompagnée, guidée parfois.

À bientôt

Cathy683 - 05/07/2022 à 12h35

Merci beaucoup pour votre soutien c est déjà important je vais prendre rdv avec un psychiatre qui fait les addictions bonne journée
