

RECHERCHE REMEDES POUR ME SOIGNER

Par **Seb12** Posté le 17/10/2022 à 08h00

Bonjour,
Je suis alcoolique depuis maintenant plusieurs années. Je fais cela tout seul dans mon coin en cherchant à me cacher de ma femme et mes enfants. Fils d'un père alcoolique, je ne comprends même pas pourquoi je fais cela. Je me rappelle tout le mal que cela me faisait quand j'étais enfant et voyait ce que cela causait dans ma famille.
J'ai vraiment envie d'arrêter mais j'ai peur de ne pas y arriver et subir des rechutes et rechutes. Je recherche toute aide, conseils ou idées à ceux qui sont passés par la même chose que moi car je ne pense pas que l'on puisse s'en sortir seul

Merci de m'avoir lu et de me faire part de vos conseils

1 RÉPONSE

Carte - 17/10/2022 à 12h58

Bonjour Seb12

Bienvenue sur le forum, tu y trouveras une d'informations de de témoignages qui vont t'aider.
Perso, je te conseille de te rapprocher de ton médecin et de lui en parler.
À cela un accompagnement avec Addictologue et psy sont une grande aide à mon sens.

Pense que ceci tu le fais d'abord pour toi.... après, que tu es des rechutes, c'est dans le fonctionnement normal des choses.... Je ne connais personne qui est arrêté du jour au lendemain (sauf avoir une très mauvaise nouvelle pour sa santé).

Fais-toi accompagner rien n'est simple mais tu peux y arriver. Le meilleur est forcément devant toi sans alcool

À plus

Sylvain
