

ÇA Y EST C'EST LE JOUR

Par [Jako974](#) Posté le 22/02/2023 à 08h37

Bonjour à tous,

Je commence mon sevrage à partir de ce soir , que le service addictologie m'à donner, seulement je vais prendre le cachet et pas boire, mais après? ça ce passe comment? comment changer ces habitudes, comment démarrer cette nouvelle vie? J'ai besoin de réponses et je vous en remercie de tout mon coeur d'avance.

2 RÉPONSES

[myaguy](#) - 22/02/2023 à 09h34

Bonjour jako79

Bravo pour ta décision.

je dois être honnête avec toi les premiers jours seront loin d'être facile .

Il va falloir t'accrocher mais dis toi que tout les symptômes de sevrage ne dureront pas!

Cela deviendra de plus en plus facile mais il te faudra tenir.

Découvrir la vie sans alcool c'est juste magique.

Courage.

[phedon](#) - 22/02/2023 à 10h05

Bonjour Jako.

J'ai aussi posé mon verre hier soir après (encore) un enième craquage.

Comme dit plus haut les premiers jours sont loin d'être faciles, c'est peut être, pour moi en tout cas, le cap des 5 premiers jours qui est le plus difficile à passer.

N'hésite pas à prendre le traitement que le service addicto t'a donné, ça va t'aider à passer ces premiers jours.

il faut en effet changer ses habitudes, son hygiène de vie, se reposer un maximum, boire beaucoup d'eau. ça va aider ton corps à se régénérer.

Et surtout occuper l'esprit qui va cogiter sans cesse. Personnellement pour m'occuper je fais du sport (peut être trop mais vaut mieux être addict à ça qu'à cette saloperie), je prépare à manger, j'écoute de la musique, je prends des douches froides (si si ça calme les envies), mots croisés etc. chacun ses techniques, le principal est de s'occuper un maximum.

On est là aussi sur ce forum pour s'entraider. Viens discuter quand ça ne va pas (ou même quand ça va d'ailleurs) Peut être vois tu un psy à ton centre addicto ? Moi j'y retourne demain après une longue interruption ça ne peut pas faire de mal que d'exprimer ses émotions. Et l'idée de participer à des groupes de parole se fait de plus en plus vive. Apparemment ça en a sauvé beaucoup.

Voilà c'est en effet une nouvelle vie qui commence, avec tous les aléas qu'elle peut contenir, mais au moins sans ce poison qui nous bousille la santé et notre entourage.

Je me permets de te rejoindre dans cette aventure.

A bientôt et courage !
