

9 E JOUR SANS ALCOOL

Par **Tao** Posté le 02/07/2023 à 09h59

Bonjour,

J ai 54 ans et je bois depuis 15 ans . J ai bu pour me consoler de mon divorce , l alcool étant ma béquille mais je buvais déjà (alcool moins fort) avant quand je devais passer une réunion, un repas...avec des inconnus dans le cadre du travail. Je ne suis pas extrêmement timide mais c est le sentiment d être nulle et de n avoir aucune conversation importante qui m habite. Je suis déjà allée voir un addictologue mais il m a parlé d alcoolisme mondain. Je n ai plus eu le courage d y retourner.

Je me suis retrouvée dans des états hallucinants avec des trous noirs . J ai pris du poids. J ai décidé que cette descente aux enfers devait prendre fin et me voila à mon 9 e jour sans alcool.

Depuis je dors mal, cette nuit pire que les autres. J espère que c'est un symptôme normal car je lis plutôt que le sommeil revient.

Je voudrais échanger avec des personnes pour se soutenir durant cette quête de liberté.

Merci de m avoir lue et bonne journée

1 RÉPONSE

continuer - 03/07/2023 à 11h19

Bonjour,

Vous avez pris la bonne décision. Il est important de se faire suivre (CSAPA par exemple, avec psy, médecin etc..). Seule c'est très difficile.

Avez-vous envisager une cure ? J'ai mis longtemps à me décider et je suis partie 5 semaines en cure. Cela m'a beaucoup apporté et appris sur la maladie. Les séances psy ont été essentielles pour comprendre.

Le seul conseil que je peux vous donner c'est ne pas rester seule et de vous faire aider par un addictologue.

Bravo pour cette décision. Le chemin est long mais il est tout à fait possible de cesser totalement de boire de l'alcool. Il faut passer des caps. Courage à vous.
