FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BONJOUR, NOUVELLE ICI.

Par **Cassis** Posté le 09/07/2023 à 08h03

Bonjour à tous et toutes,

Ce post est compliqué à faire pour moi... Alors il sera sûrement décousu...

Voilà, j'ai 38 ans et suis alcoolique depuis mes 29 ans.
Suite à un burn out professionnel Et personnel (conjoint maltraitant et sous son emprise)..
J'ai une petite fille de 10 ans, qui connaît tout de ma maladie, malheureusement.

J'ai fait de nombreux sevrages, seule, à la maison. Des moments en enfer...Des litres d'eau, des seresta 50, mais surtout des tremblements affreux et incontrôlables.
Dernier sevrage en date, je l'ai commencé hier, physiquement, bizarrement ça va ce matin.

Psychologiquement , c'est une autre histoire...
Alors j'essaie de me fixer des petits objectifs pour aujourd'hui...

Voilà... Je n'ai pas de tabou au sujet de mon alcoolisme, si vous avez des questions...
Au plaisir d'échanger avec vous...

1 RÉPONSE

Today - 11/07/2023 à 00h05

Bonsoir Cassis.

Sevrage seule cette fois-ci aussi ?

C'est bien de se fixer de petits objectifs, au jour le jour. Ne pas trop anticiper.
Psychologiquement, pour parer aux envies/craving, je prenais le temps de me poser et de me dire qu'une envie dure en moyenne 7mn et je la laissais s'en aller. D'autres vont marcher, font du sport, de la méditation, lecture, films....manger plus tôt aussi. Chacun trouve ce qui lui convient.

Êtes vous accompagnée par un professionnel ? Cela est un plus je trouve....travailler sur le pourquoi afin de se dégager du mécanisme mis en place qui nous amène à ce recours à l'alcool comme solution.

À bientôt et courage pour votre sevrage.....quelques jours potentiellement difficiles à passer pour le physique (n'hésitez pas à consulter votre médecin si cela est difficile).