

JE N'ARRIVE PAS À M'EN SORTIR

Par **Doudounonolulu** Posté le 17/08/2023 à 21h10

Mon conjoint m'a quitté, il ne me fait plus confiance, pourtant j'ai tellement envie d'arrêter, dès qu'il y'a une contrariété je craque, je me suis cassé le pied plus une opération de la fracture car j'avais bu c'est comme ci ça n'avait rien changer et ça ne m'avait pas servi de leçon. Mon conjoint sature quand je bois je suis une autre personne et je déteste cette partie de moi. Avez vous des conseils, merci d'avance.

2 RÉPONSES

Zozo94 - 19/08/2023 à 10h45

Bonjour,

Vous avez du courage de venir poser ces mots ici. Vous êtes bien consciente que l'alcool est en train de faire basculer votre vie et votre équilibre, la preuve : vous avez envie d'arrêter.

Quand on s'alcoolise, on a bien souvent des comportements qu'on n'aurait jamais adopté en temps normal et c'est ce qui va créer de la honte quand sort de l'ivresse.

Donc si l'alcool vous met en danger, vous donne honte de vous, peut être que tous les signaux sont finalement au vert pour tenter une démarche d'arrêt ? Parfois, un événement comme le départ d'un conjoint peut nous faire réaliser à quel point l'alcool peut tout dévaster dans notre vie, mais aussi dans la vie d'autres personnes qui n'ont rien demandé...

Le premier conseil que j'aurais à vous donner, c'est d'en parler :

- d'abord à un professionnel de santé, comme votre médecin généraliste ou un addictologue (parfois les rdv ont un certain délai donc consulter un généraliste peut permettre de commencer un suivi) : arrêter seule d'un coup peut être dangereux.

- à quelqu'un de confiance de votre entourage

- ici, car ça fait du bien de discuter entre personnes qui se comprennent

Commencer un suivi avec un professionnel de santé et vider son sac sont des choses très importantes quand on décide d'arrêter l'alcool. Ensuite, il y a tout un tas de "techniques" à mettre en place pour éloigner l'alcool de sa vie au début de l'abstinence et se protéger des tentations. De nombreux sujets sur le site ou le forum en évoquent (éviter certaines sorties etc.)

Je vous souhaite tout le courage nécessaire pour que votre situation s'améliore

Doudounonolulu - 21/08/2023 à 09h57

Merci beaucoup de m'avoir répondu, je vais prendre un rendez- vous avec mon médecin traitant.
