

JE SUIS ALCOOLIQUE

Par **Littlelion** Posté le 08/01/2024 à 13h09

Bonjour à tous je suis alcoolique depuis des années et j'ai perdu ma famille à cause de ça je viens ici pour discuter avec des personnes qui ont vécu la même chose. Cela fait deux jours que je ne bois pas mon ex-femme dans sa bienveillance m'a demandé de faire quelque chose pour me sortir de ce cercle infernal. En effet, je deviens irritable et limite paranoïaque, alors je commence mon sevrage afin de peut-être reprendre ma vie en main. Si des gens ont des conseils je suis prêt à les entendre. Courage à tout le monde.
Merci

2 RÉPONSES

Rocca - 09/01/2024 à 11h16

Bonjour,

Je suis dans la même démarche que toi, pour moi c'est le 6^{ème} jour d'abstinence.

Je sais pas si ça peut t'aider, j'ai bu beaucoup d'eau pour nettoyer le corps et des tisanes dépuratives du foie à base d'artichaut, jus de citrons, et pris des vitamines B notamment de la thiamine (B1). Nettoyage du corps et rééquilibrage nutritionnel. Point positif, les tremblements des 3 premiers jours ont disparus.

Pour moi le plus difficile reste mental, le contrôle, ne pas succomber aux envies irrésistibles, ne pas écouter sa petite voix interne si douce et manipulatrice à la recherche de plaisir instantané.

Je fais mon sevrage physique sur 1 mois, et début février reprend doucement une activité physique, si ça peut te donner des pistes.

Littlelion - 09/01/2024 à 13h50

Merci pour tous ces conseils je vais les noter. Il est vrai que j'ai des petits tremblements mais j'arrive à gérer pour le moment. En tout cas je suis motivé pour arrêter mais il est vrai que des fois il suffit de voir des amis boire un coup pour avoir une envie. Ça rend le combat plus intense.

J'ai bu pendant tellement d'années que j'en ai tout perdu, alors il faut être fort et remonter la pente.

Merci à vous pour ces conseils
