

ARRÊT ALCOOL

Par Pommepoire Postée le 28/04/2024 23:18

Bonjour, J'ai été alcoolique durant des années. J'ai essayé de me faire aider. Sans résultat. Il y a déjà plusieurs années, un soir, je me suis aperçu que je n'avais rien bu. Le lendemain, pareil. Les jours suivants pareil. Fini. Depuis, je n'ai plus jamais eu envie de boire. De temps en temps un verre de très très bon vin en mangeant. Mais pas deux., un verre tous les 15 j en gros. C'est fini. Je ne sais pas expliquer pourquoi. J'ai gardé une profonde rancune envers ceux qui ont essayé de me faire du mal. Je n'ai ressenti aucun effet de manque. Aucun. Rien. Je consommait entre 200 et 300 degrés par jours. C'est énorme je sais. Je pense que si vous lisez ceci, vous êtes malheureux. J'étais malheureux. Il n'existe rien pour vous rendre moins c.. dépendant. Rien. Un jour vous le déciderez et ce sera fini. L'idée c'est d'arrêter vite. C'est archi simple. Je ne fume pas et je n'ai jamais fumé. Je n'ai jamais touché de drogue sauf bien sûr l'alcool qui est presque autant addictive que l'héroïne. N'écoutez pas trop les mauvaises langues et surtout ne conduisez pas quand vous avez picolé. Nous l'avons tous fait, il n'est rien arrivé, alors il est peut être temps d'arrêter les conneries. N'oubliez jamais : ça ce voit. Je suis effaré de voir la longueur du rayon d'alcool dans les hypermarchés. Ça devrait être vendu dans des magasins spécialisés. Il y a un gros problème politique sous jacent. Bonne chance. Ceci est juste un témoignage pour vous dire que c'est possible. Et facile en vérité.

Mise en ligne le 06/05/2024

Bonjour,

L'espace dans lequel vous publiez votre message est celui des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez partager votre expérience avec les internautes, nous vous proposons de poster de nouveau votre récit dans la rubrique des forums (dont nous vous joignons le lien en bas de page).

Nous tenons à vous remercier pour votre témoignage, qui rend à la fois compte de votre courage d'affronter la réalité, et de votre détermination à poursuivre dans cette voie sans alcool. Nous ne doutons pas que votre expérience apportera réconfort et encouragements à son lectorat.

Toutefois, nous ne sommes pas égaux dans l'addiction, ni dans la façon de s'en détacher. Le déclic, tel que vous l'avez vécu, est un moment crucial, mais pour beaucoup de personnes, cela ne suffit malheureusement pas. Malgré une forte volonté à vouloir s'affranchir de l'alcool, il reste difficile de ne pas en consommer.

De plus, une réduction importante ou l'arrêt net de l'alcool peut entraîner chez certaines personnes des symptômes de sevrage éprouvants, voire nocifs pour l'organisme (pouvant mener au décès dans certains cas). C'est la raison pour laquelle il est recommandé d'être accompagné dans cette démarche ou à minima de prendre un avis médical avant d'arrêter d'un coup.

Nous tenons à apporter cette petite précision pour ne pas décourager les personnes qui luttent au quotidien contre les envies irrésistibles de consommer de l'alcool. Vous n'êtes pas seul-e-s.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums