

J'AIMERAIS CHANGER

Par **Profil supprimé** Posté le 20/04/2015 à 19h48

Bonjour à tous...j'ai 34 ans, je suis marié et père de 3 enfants et je ne veux pas leur laisser le souvenir d'un alcoolique...je viens vers vous car j'ai un problème avec l'alcool...je ne compte plu les trous noirs qui sont de plus en plus fréquents et longs, les soirées gâchées par des idioties honteuses avec le mal qui peut en découler, la prise de poids car je mange tout et n'importe quoi quand je suis bourré, l'incapacité à assumer le boulot avec les conséquences que ça implique, le sentiment de culpabilité et les sueurs toute la journée suivante...j'ai déjà essayé d'arrêter seul puis avec un hypnothérapeute mais sans succès...au début ça va, je m'en tiens à 2 apéros la semaine mais très vite j'abuse et je retombe dans mes envies de boire...je ne souhaite pas arrêter totalement, j'aimerais juste ne pas avoir envie de boire l'apéro si je suis chez moi le soir et savoir arrêter en soirée, mais si à chaque coup je rechute il faut que je trouve une autre solution....la première que j'ai trouvé est de m'inscrire sur ce forum. J'ai lu des témoignages, certains très pertinents, peut-être pourriez-vous me conseiller...si je me suis lancé aujourd'hui c'est parce que j'ai encore déçu et que je veux que ça change...merci de votre patience...

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/04/2015 à 16h36

bonjour william54

j'espère qu'on pourra t'aider comme il se doit on est là pour ça.

tu as déjà fait des démarche par le passer mais elle n'on pas abouti, c'est compliquer d'arreter seul, voir impossible a cause des rechute, on a besoin d'aide et de soutient , de sa famille, ami et de professionnelle. D'autant plus que tu es papa et que tu a une femme. et tu risque de tout perdre avec cette maladie.

Ce que je peux te donner comme conseil pour éviter l'apéro est de manger tôt le soir 19h/19h30, plus tu mange tôt moins l'envie sera là, boit également beaucoup (eau, tisane ou autre).

Il faut que tu sorte eet que tu pense a autre chose, ça peut être faire un jeux avec tes enfant, aller marcher, aller dans une salle de sport. le but est d'occuper ton esprit et de faire diversssion sur cette envie.

la deuxième chose est d'aller consulter dans un CSAPA, pour voir un medecin et psy si tu en ressents le besoin, pour mettre en place des protocole de soins. et voir comment tu peux réapprendre a boire normalement.

tu aura les conseil et l'aide dont ut as besoin.

biz

Profil supprimé - 24/04/2015 à 14h11

Bonjour clochette....merci de ta réponse. Ça fait maintenant 8 jours que je n'ai pas bu en essayant de m'occuper comme tu dis, ça va un peu, l'envie est là, mais le beau temps aide aussi, je peux sortir.....je ne connaissais pas les csapa, je me suis renseigné et il se trouve que j'en ai un à 15 km de chez moi. Par contre parler en face à face avec un docteur me fait un peu peur, il est vrai que c'est un peu plus facile derrière un clavier...j'ai aussi vu qu'il y avait des traitements possible mais je n'ai pas envi de passer d'une addiction à une autre...je vais me renseigner sur tout ça et prendre mon courage à deux mains....très bonne journée à toi...

Profil supprimé - 24/04/2015 à 18h43

salut william

tu n'as pas a avoir peur du regard des medecins, ils ont l'habitude et sont la pour t'aider, quand au traitement ils ne sont pas obligatoire et normalement ne ne pas adicictifs mais le mieu est de voir tout ca avec le doc.

Je comprend que se soit plus simple derrière un clavier, a toi de voir ce qui te va le mieux

biz

Profil supprimé - 25/04/2015 à 13h22

Bonjour VWilliam54,

Je crois bien qu'il est impossible d'arrêté seul. J'en suis à mon 64e jour et je bois toujours. Moins, c'est sûr mais j'ai opté pour la réclusion ; plus d'ami, plus de famille. Mais j'y arrive toujours pas.

J'ai du mal, j'ai eu des jours rechutes aussi, mais toujours la motivation d'arrêter.

Dès que je saurai ce qui coince chez moi, je pense aller consulter. Peut être en parler avec un pro sur ce forum avant d'aller plus loin.

On sait qu'on a un problème mais on ne sait pas jusqu'à quel point il est étendu. Et il y a la volonté aussi.

Comme tu dis, les beaux jours arrivent mais avec leur lot de grillades-parties et là, ça va être chaud de dire : "non, merci"

Il n'y a aucune alternative pour des personnes comme nous, l'arrêt total est nécessaire voire vital

Je te souhaite courage et réussite.

Tiens nous au courant
