

DE RETOUR, NOUVELLE TENTATIVE D'ARRÊT

Par **Profil supprimé** Posté le 25/06/2015 à 21h07

Bonjour après plus sieurs passages en cure qui n'ont pas fonctionnés, je retente à nouveau car ras le bol de boire, d'être mal. DE détruire santé, vie professionnelle, vie sociale. Je vois que je m'isole deux plus en plus et me retrouve seul avec mes bouteilles. Pas d'alcool depuis trois jours mais bien sur avec un suivi par un psychiatre en libéral et un traitement pour le sevrage. cette thérapie m'aide davantage à comprendre mon fonctionnement et tenter de faire face aux situations de craving qui me font reprendre de plus belle. (2-3 voir 4 bouteilles par jours de vin....)

Ma psy souhaite m'orientation vers un confère qui pratique la médiation par la pleine conscience pour m'aider à mieux gérer mes envies d'alcool. Est ce que quelqu'un à testé cette médiation.

Bon courage à tous. Chemin long mais pas interminable.....

A bie^tot

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/06/2015 à 16h27

Bon courage à toi aussi !

Profil supprimé - 28/06/2015 à 08h18

Salut Jee,

Non je ne connais pas cette médiation. J'en suis à 1 mois sans toucher quoi que ce soit.

Au bout de combien de temps a tu replonger ? Que veux dire "situations de craving qui me font reprendre de plus belle" ? Est ce un passage délicat, suis je au delà de ce fameux craving. Je n'ai plus du tout d'envie de consommer de l'alcool.

Bon courage @ toi et soit fort mon ami

Mous
