

## RETOUR A DOMICILE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 24/10/2015 à 11h42

bonjour  
je suis actuellement hospitalisée  
je suis dépressive et j'ai un problème avec l'alcool  
j'avais un craving vers 18h je consommait les trois quart d'une bouteille de vin  
aujourd'hui je suis sevrée et je n'éprouve pas d'envie je prends selincro , un antidépresseur et un régulateur d'humeur  
je sors le 4 novembre  
j'appréhende le retour a domicile je vis seule et je suis en congé de longue durée donc je n'ai pas d'activité professionnelle  
je crains de recommencer  
je cherche du soutien et j'aimerais avoir des exemples d'abstinances savoir comment gérer ce moment ou les choses peuvent basculer  
merci pour votre aide  
Leone

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 26/10/2015 à 14h35

Bonjour Leone,

Tout d'abord bienvenue ici!Tu découvriras plein de choses très utiles !J'ai essayé d'arrêter l'alcool un million de fois !Comme toi, je souffrais de craving!Jusqu'à ce que je sois hospitalisée et sous selincro comme toi!J'avais aussi peur du retour à la maison. Ce fut beaucoup plus facile que je ne le pensais à l'hôpital. As-tu des réunions aa près de chez toi? Car elles aident beaucoup à la transition hôpital-maison.De plus, les professionnels et les aidants de l'hôpital ne te laissent dans la nature comme ça; tu seras accompagnée de toute façon. Et bien sûr, il y a ce site qui aide beaucoup; des personnes réussissent à ne pas boire en partageant avec d'autres personnes qui ont le même souci. Sois confiante: le moment où tu as décidé de te faire soigner, tu as déjà fait plus de la moitié du chemin. je crois que j'ai essayé seule pendant 10 ans!Toutes les cuites étaient accompagnées d'un " plus jamais" et ça des milliers de fois....!jusqu'à mon hospitalisation en mars.N'hésites-pas à partager tes sentiments et tes craintes ici. Tu auras plein de réponses pertinentes et bienveillantes par des personnes qui connaissent très bien les perversités de l'alcool.

Au plaisir de te lire!

Bluevelvet

---