

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 25/10/2015 à 21h01

voilà j'ai pris la décision d'arrêter de boire aujourd'hui. j'ai essayé plusieurs fois mais dès que j'allais mieux je buvais une bière et c'était jusqu'au trou noir

j'ai perdu ma femme avec une petite fille de 2 ans

mon boulot je bossais avec mes parents et j'ai dû quitter car je me suis trop fait remarquer ivre régulièrement je les ai beaucoup déçu de plus quand j'ai bu je suis méchant verbalement et après je regrette et suis mort de honte je me suis abaissé plus bas que terre. je suis arrivé au stade où je buvais pour oublier les conneries que j'ai faites quand j'ai bu cercle vicieux.

J'ai toute ma vie à reconstruire et je veux que ma fille mérite un papa sympa pas un abruti qui se défonce

ma femme dit encore m'aimait et que si je change mon comportement on se remettrait ensemble mais on a des violentes disputes même si je n'ai pas vu ma fille depuis 4 mois bref un long combat s'annonce et j'aurais besoin d'aide merci d'avance pour votre soutien

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/10/2015 à 13h13

Bonjour Sofiane, et bien apparemment tu es motivé, c'est déjà ça.

Regarde un peu les liens qu'il y a sur ce site, il y a pas mal de renseignements utiles pour différentes manières d'appréhender l'abstinence.

Arrives-tu à diminuer ou à stopper la consommation d'alcool là ?

Pat

Profil supprimé - 26/10/2015 à 14h40

bonjour pat j'ai essayé comme tous le monde de réduire ma consommation mais les rechutes sont sévères comme si on rentrait dans le temps où on reste sobrié je bois que de la bière et mon appart était dans un état crade. je me négligeais vestimentairement bref la dégringolade maintenant je suis fatigué très fatigué. je me repose et bois de l'eau pétillante j'ai pas envie de boire ma fille me manque. bref faut pas se voiler la face on est alcoolique réduire sa consommation n'est pas possible seul l'abstinence peut nous guérir.

devastation voilà comment j'appelle cette drogue légale elle nous donne ni courage ni espoir ni rien c'est une drogue violente qui vous brise à petit feu sur ce je me repose demain je chercherai du travail et me battrai pour ma fille elle a droit à un papa digne de ce nom attention la vie reprend des armes pour t'affronter

Profil supprimé - 27/10/2015 à 10h54

Tu es jeune, faut que tu te motives à fond au moins déjà pour toi, prouver que tu es quelqu'un de bien qui a juste déconné, puis pour ta fille et tous ceux qui comptent pour toi.

Imagine leur tête et comment ils seraient fiers de toi ! Évite les situations qui te mettent en danger avec l'alcool, va voir des professionnels, genre un médecin de famille pour commencer c'est déjà pas mal.

Je t'invite à lire les liens en dessous, ça m'a beaucoup aidé et ton cas n'est vraiment pas désespéré, beaucoup de bruit, fureur mais c'est encore bénin, c'est pour ça qu'il te faut réagir.

Sur ce bon courage et bouge-toi les fesses ! (lol)

Pat

Profil supprimé - 28/10/2015 à 01h15

deux jours sans picoler merci de ta réponse pat. des conneries tous le monde en fait mais moi je l'ai estompé

je compte me battre et reprendre du poil de la bête j'ai pris toute sorte de médicaments. je suis allé voir plusieurs médecins mais j'ai toujours rechuté uniquement parce que je croyais maîtriser la situation

là je me ferais plus berner par cette drogue bon courage à tous ce qui sont dans le même cas

Moderateur - 28/10/2015 à 10h44

Bonjour Sofiane22,

Bravo à vous pour ces deux premiers jours d'abstinence !! Je reste attentif à votre fil de discussion et n'hésitez pas à nous faire part de vos progrès et difficultés.

Je ne sais pas si vous prenez "toute sorte de médocs" actuellement mais d'une manière générale ce n'est pas forcément conseillé. Un médicament correctement prescrit et pris à bon escient par vous sera plus efficace que "toute sorte de médocs". Le risque qu'il y a à consommer trop de médicaments c'est de remplacer une dépendance par une autre et de fragiliser aussi votre arrêt.

A côté des médicaments, si vous avez de problèmes personnels à résoudre, rencontrer un psy peut être vraiment soutenant et utile. Avez-vous déjà pris contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie ?

Cordialement,

le modérateur.
