

Forums pour les consommateurs

## J'ai décidé d'arrêter

Par Profil supprimé Posté le 08/11/2015 à 12h07

Bonjour

Je suis nouvelle mais alcoolique depuis longtemps. J'ai décidé d'arrêter mais j'ai besoin d'aide.

Quelqu'un peut m'aider ?

Merci

### 8 réponses

---

Profil supprimé - 09/11/2015 à 10h18

Coucou Miss!!

Et bien je crois que tu as frappé à la bonne porte.

Si tu souhaites nous en dire un peu plus...Afin qu'on te connaisse un peu...Mais à ton rythme et quand tu le souhaiteras!

En attendant; bienvenue parmi nous!

Brit'

Profil supprimé - 09/11/2015 à 10h35

Bonjour Miss,

on est tous là pour t'aider! Si tu as décidé d'arrêter, c'est déjà un grand pas! rien que se le dire, limite à haute voix dans le miroir, ça permet de poser les choses. Tu es alcoolique et alors? Ne te culpabilise pas. Tu en chies d'être comme ça, te réveiller avec un mal de crâne de fou, faire des bêtises, bah oui ça arrive!

Maintenant, ici tu ne seras pas jugée, on est tous là à se serrer les coudes alors n'hésites pas! Dis nous tout ce que tu veux (même ta liste de course si ça t'aide!), on pourra partager, te donner des conseils (ce qui nous a aidé à arrêter ou à diminuer notre consommation).

Allez courage! c'est le début de la bataille mais on est là!

Profil supprimé - 09/11/2015 à 13h03

Merci pour votre accueil. Je suis donc à 2 jours sans alcool ! Et bien je me sens mal ! Mais bon je persévère, je vais voir mon médecin tout à l'heure, je lui en avais déjà parlé.

Profil supprimé - 09/11/2015 à 14h17

Coucou miss delet

Alors des news de ton rdv chez le doc ? T'as t'il mis sous traitement ?  
Quels conseils t'as t'il donné ?

Comme l'a dit Yuna, on ne te jugera pas, au contraire... On est tous dans le même bateau et si on est arrivé ici c'est pour trouver de l'aide et être écouté.

@bientôt

Profil supprimé - 09/11/2015 à 20h48

Bonsoir

J'ai donc consulté mon médecin tout à l'heure qui m'a prescrit en plus du prozac, de l'alprazolam et du selincro.

Je commence ce traitement dès demain.

Et là ce soir je vais bien.

Voilà !

Profil supprimé - 11/11/2015 à 09h37

Bonjour Miss,

alors ce traitement te fait du bien? déjà que tu fasses la démarche d'aller chez ton doc, c'est un autre grand pas vers l'abstinence!! bravo!! Tu as pu lui parler en toute liberté de tout ça? (apparemment, oui vu ce qu'il t'a prescrit!)

Ne lâche rien hein! c'est super dur les premiers temps mais au final tu vas en sortir grandi et fier de toi! une nouvelle vie s'ouvre à toi alors fonce!! tu vas pouvoir regouter au plaisir de la vie, et franchement ça vaut le coup!!

Je suis là si tu as besoin de discuter!!

Un jour après l'autre, ne te fixe pas d'objectif trop haut! demain est un autre jour, alors occupe toi d'abord de celui là!!

Profil supprimé - 12/11/2015 à 10h16

Merci Yuna29 de m'encourager, ça fait du bien de parler ! À vrai dire je buvais tous les jours un peu donc ma famille ne s'en doutait pas, mais moi je commençais à souffrir avec cet alcool présent chaque jour. Par contre le Selincro est horrible comme médicament, je dois tenir une semaine avec ça, et je revois mon médecin. Affaire à suivre, je vais bien. Encore merci. A bientôt.

Profil supprimé - 12/11/2015 à 21h29

Bravo Miss Delet. Ca fait plaisir de lire que tu vas bien!