

PERTE DU CONTRÔLE

Par **Profil supprimé** Posté le 17/11/2015 à 12h17

Bonjour, je m'appelle Frédéric et tous les soirs je bois, je prend deux verres et après je n'arrive plus à m'arrêter, depuis quelque temps, je prend du Baclofène Zentiva, j'en prend deux le matin, deux le midi et deux le soir, ma consommation a baissé mais je trouve que je bois encore trop.

Sachant que je ne souhaite pas voir d'addictologue, que puis-je faire de plus?

Merci

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/11/2015 à 12h33

Bonjour Fred,

tout simplement, pour répondre à ta question, tu te sors les doigts du c**!! Les médocs ne font pas tout, la volonté est l'outil le plus fiable pour arrêter!! Oui, c'est cru, désolée mais c'est vrai! C'est pas facile, tu seras tenté mais il existe plein de moyens de se calmer les nerfs pour ne pas boire!! Remplacer l'alcool par des boissons sucrées, de l'eau gazeuse, des tisanes; te trouver des activités qui te font plaisir et qui te changent les idées; faire un travail sur toi-même (avec un professionnel de santé ou pas) afin de savoir pourquoi tu bois (rien que de le savoir, ça t'aide à avancer et à ne pas recommencer les erreurs du passé!).

Bref, il y en a pas mal encore, lis les fils des gens sur ce forum, chacun a sa technique! Allez accroche toi!!

Profil supprimé - 20/11/2015 à 16h23

Merci Yuna d'apporter un peu d'eau à mon moulin, les réponses que vous me donnez sont un peu ce que je fais déjà, en tout cas merci

Profil supprimé - 22/11/2015 à 07h57

Bonjour Fred !

Je pense être plutôt mal placée pour vous parler car je rencontre les mêmes difficultés que vous...

Cependant je peux partager une méthode que j'essaie, si elle peut vous aider...

J'essaie de demander à mon conjoint de séparer la bouteille de sorte à limiter ce que j'ai dans la bouteille d'alcool face à moi, et il cache le reste. Ainsi, je suis obligée la plupart du temps de ralentir la "descente" et surtout je ne peux pas en consommer beaucoup... J'avoue que parfois je n'arrive pas à m'arrêter et sachant qu'il y en a ailleurs je le "supplie" (entre grand guillemets hein !!) de sortir le reste... Mais quelques soirs ça marche...

Où alors je lui demande de ranger la bouteille d'alcool et ne me sers que des vers du diluant que j'utilise habituellement dans mon alcool. Ainsi en fin de soirée j'arrive parfois à me convaincre que je continue de boire alors que physiquement mon corps ne reçoit plus d'alcool...

J'ai conscience que ces "solutions" n'en sont pas vraiment, mais si elles peuvent vous aider en attendant d'en avoir des mieux, je serais heureuse d'avoir donné ma contribution...

Bon courage en tout cas et félicitations pour la prise de conscience qui n'est pas facile...

Ophélicac.

Profil supprimé - 24/11/2015 à 11h20

En fait le mieux, c'est de s'occuper l'esprit au moment où tu as l'habitude de boire... Moi je bossais à l'heure de l'apéro donc ça m'a pas mal aidé au départ. Là je ne bosse plus avant décembre, ben l'apéro existe plus à la maison! Il faut changer ses habitudes, même si c'est dur au départ!! c'est pour ça que je te dis qu'il faut te "sortir les doigts du c**"!!

Bref bon courage en tout cas!! accroche toi!!
