

## PERDU ET ANGOISSÉ!!!

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/01/2016 à 13h45

Bonjour,  
J'ai décidé d'arrêter de boire aujourd'hui !  
Je suis alcoolique depuis des années et je souhaite devenir abstinent car les tentatives de gestion de l'alcool se sont avérées catastrophique!  
J'ai déjà essayé plusieurs choses, traitements, médecins, psy, internement pendant 15 jours....rien ne marche!  
Je me suis inscrit en espérant que des échanges pourraient m'aider car je ne veux pas perdre ma compagne et j'aimerais être capable d'obtenir la garde alternée de mes enfants!  
Merci de vos réponses même si je sais que j'ai du mal à écrire !

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 15/01/2016 à 11h32**

Jour 2....

C'est dur aujourd'hui ! ! Déjà plusieurs envies !!!!  
Ne pas craquer!!!!

---

**Profil supprimé - 15/01/2016 à 15h20**

Bravo ! c'est très courageux de se battre contre l'alcool pour ses enfants.  
C'est curieux que RIEN ne marche !! peut être est ce les professionnels de santé qui ne te conviennent pas ? Est ce que ça fait longtemps? Comment envisage tu ton arrêt maintenant? Grâce à quelle aide?

allez un jour après l'autre tu vas gagner la bataille !!

---

**Profil supprimé - 15/01/2016 à 15h33**

Je ne sais pas si cela vient de l'arrêt ou si j'ai attrapé qqch mais je suis crevé et je ne fais pas grand chose!!!  
Je lis les différents échanges et m'aperçois que c'est très dur pour tout le monde ! !  
Je ne veux pas rechuter et m'encourage en lisant les témoignages de personnes abstinentes de plusieurs jours/mois...  
Je ne veux pas devenir mélancolique, je souhaite retrouver de la joie de vivre sans alcool même si je crains que ma vie sociale ne soit plus la même !  
Ma compagne rentre demain, je vais me mettre au ménage, ça l'occupera l'esprit!!!!

---

**Profil supprimé - 19/01/2016 à 10h40**

Bonjour,  
Oui tu as raison, comble les vides dans ton esprit, ça évite de cogiter, de ruminer....et de calmer tout ça avec l'alcool. Les témoignages des abstinents aussi m'ont vraiment encourager !! Moi aussi je souhaitai retrouver ma joie de vivre sans avoir recours à l'alcool. N'oublie pas que même les personnes qui n'ont jamais bu un verre, ont des hauts et des bas au niveau du moral. Tu as le droit, de temps en temps d'avoir des coups de déprime (à mon avis). L'essentiel c'est de réussir à se calmer, à revenir à un état émotionnel stable, et ensuite remonter ton moral. Mais ceci n'est que mon humble avis et moi ce sont mes astuces.

---