

ARRÊTER, C'EST FAIT, MAIS APRÈS?

Par **Profil supprimé** Posté le 19/04/2016 à 13h05

Bonjour,
Je crois que toujours plus ou moins picol, avec des hauts, des bas, ce qui ne m'a pas empêché de vivre ma vie.
J'ai fait des conneries avec l'alcool que je regrette maintenant.
J'ai pu arrêter du jour au lendemain, juste je me suis dit " demain j'arrête " et voilà, pas plus difficile que cela (je prend 3 comprimés de Baclofène par jour, mais cela faisait plusieurs années et je ne peut pas évaluer son effet sur mon sevrage) .
Je ne mangeais presque rien et j'ai contracté une polynévrite (atteinte du système nerveux des membres).
Aujourd'hui, à 58 ans, pas une goutte d'alcool depuis 4 mois et cela ne manque absolument pas.
Par contre, je paie chèrement tout ce passé (je l'ai cherché ! malgré moi !) le plus difficile maintenant pour moi, c' est quoi faire, ou aller, je me retrouve un peu perdu.
Ma question, comment se reconstruire?
Je suis photographe de métier et de passion.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/04/2016 à 11h22

Non je crois pas que tu l'as fait exprès de boire. C'est pas un truc qu'on choisi d'après moi. Pour se reconstruire, eh bien ça prend du temps. Il faut puiser dans ses propres ressources, defaire des programmes , être inventif, et chercher de l'aide auprès des autres, y compris le corps médical si besoin.
Bon courage

Profil supprimé - 20/04/2016 à 17h29

Merci de m' avoir répondu . Je retourne voir mon médecin bientôt, je ferais un peu le point avec lui.

Profil supprimé - 21/04/2016 à 15h31

oui surtout ne restez pas seul, faites vous aider, avez vous pensé aux associations, moi sans mon groupe de paroles, il y a longtemps que j'aurai replongé, mais bien sur avec des medecins courage a vous
