

JE VEUX ARRETER POUR CELLE QUE J'AIME

Par **Profil supprimé** Posté le 08/08/2016 à 15h07

bonjour j'ai 28 ans j'aimerais arreter de boire, car j'ai rencontrer ma copine , elle ne supporte pas que je passe des soirées avec des amis a boire jusqu 'a ce que je n'en peut plus, j'ai besoin de boire a table tous les soirs en restants raisonnable , par contre généralement quand je commence j'ai envie de pouvoir me finir , je peux boire jusqu a 3 litres de biere ou une demi bouteille de whysky . du coup j'ai la volonté d'arreter pour elle , et pour moi , mais j'ais essayez hier , et j'ais ressentis un manque (j'avais besoin de me soulage , elle m'ignore depuis 4 jours a cause de ma derniere cuite .pensez vous que je puisse diminuer que par la volonté?ou arreter grace a un traitement (medicaments) ?

5 RÉPONSES

patricem - 08/08/2016 à 18h34

Bonjour,

Les deux sont possibles. Un traitement temporaire peut aider à mieux supporter les symptômes de manque (insomnie, sueurs, mains tremblantes, etc), mais côté physique, ils disparaissent au bout de quelques jours : on dit souvent que les 3-4 premiers jours sont les plus durs. Après, reste le manque psychologique, c'est un autre travail, et le fait de devoir éventuellement moins voir certains amis quelques temps, pour éviter les tentations...

Courage !

Olivier 54150 - 08/08/2016 à 20h59

Arrivé un stade, la volonté n'est pas de grand secours.
La dépendance est quelque chose de bien plus complexe.
Vu le volume que tu indiques, tu dois te faire aider par le milieu médical.
28 ans, et un âge charnière, c'est l'âge que j'ai arrêté à l'aide d'une cure de 6 semaines dans les alpes. Je n'ai jamais retouché depuis.
Ne lâche rien. Bon courage.
oliv

Profil supprimé - 08/08/2016 à 21h00

Bonjour ,
je pense qu'avec de la volonté on arrive a tout. Après tu peux demandé a ton generaliste une petite aide.

Profil supprimé - 09/08/2016 à 11h33

merci de vos réponses , hier seulement 2 verres de vins rouges a table, c'est en progres , j'espere ne pas rechuter

Profil supprimé - 09/08/2016 à 20h47

Faut t'accrocher 😊

Courage et volonté
