

ESSAYER D'ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 27/09/2016 à 22h04

bonsoir je suis laurence femme de 49 ans je suis a fond dans l'alcool ca me procure une autre humeur oublier tout les problemes du quotidien mais c'est ce cacheé derriere ca tout les jours je boie et j'essaye d'arreter mais j'ai comme un manque en moi et ca me redonne du courage mais c'est surtout un gouffre financier et ma santé aussi je voudrais m'en sortir qui est comme moi et comment vous avez réussi a vous échapper de ca merci de me répondre

2 RÉPONSES

patricem - 28/09/2016 à 10h35

Bonjour,

A titre perso, j'ai une bonne relation de confiance avec mon médecin traitant, donc j'ai vu avec lui :

- suivi médical (prises de sang).
- antidépresseur léger le soir pour éviter ou limiter les sensations d'angoisse.
- valium les premiers temps (genre 2 semaines max) pour le manque physique.
- esperer pour éviter de rechuter. Cela ne traite pas le manque physique mais est censé rendre malade en cas de consommation : je n'ai pas eu à tester cela 😊

Et en vrac :

- plus d'alcool à la maison.
- ne plus se stresser pour le travail pour se concentrer sur soi (plus facile à dire qu'à faire).
- se trouver des activités ou des projets perso (marche, travaux chez soi).

Comme motivations :

- la santé. En quelques mois, mes constantes sont revenues à la normale. Le poids, il y a du mieux aussi. Ayant d'autres soucis de santé sans rapport, côté tonus, ce n'est pas cela mais de nombreuses personnes ici ont témoigné avoir retrouvé la pêche dans les temps qui ont suivi l'arrêt.
- côté finance, comme vous le dite... Une bouteille d'alcool fort par jour, cela fait un sacré trou dans le budget en fin de mois...
- et en pratique, ses journées et week-end se remplissent à nouveau d'activités. Fini le lundi matin où on se demande ce que l'on a bien pu faire de ses deux derniers jours...

Courage

Profil supprimé - 10/10/2016 à 12h28

Bonjour lolo55,

Tu ne nous dis pas à quelle fréquence tu consommes de l'alcool ? As-tu une famille ? as-tu un travail ?

Si tu parles de ce problème sur ce forum, je pense que tu as déjà fait la moitié du travail. Je suis un homme, j'ai ton âge, j'ai une famille et lorsque ça m'est arrivé, je suis allé voir un médecin qui m'a donné un traitement à prendre chez moi. Ça a marché deux fois. J'ai pu arrêter un an, j'ai repris l'alcool puis j'ai arrêté de nouveau 2 ans avec l'aide du même médecin. Moi aussi je pensais que boire me ferait oublier les petits problèmes du quotidien mais le lendemain les problèmes sont toujours là. Lorsqu'on est sobre, je peux t'assurer qu'on arrive à mieux gérer.

Pour info, après mes deux ans j'ai replongé. Mais je suis en train d'arrêter à nouveau.

Va voir un médecin, ils ont l'habitude, c'est une maladie et ça se soigne.

Pour ma part le fait d'avoir réussi à arrêter deux fois, c'est déjà une victoire et comme je l'ai dit, tu as déjà fait la moitié du travail en te rendant compte que tu avais un problème et surtout en en parlant ici.

Bon courage.
