

C'EST PARTI

Par **Profil supprimé** Posté le 20/01/2017 à 11h38

onjour

moi c'est olivier, 10 ans d'alcoolisme particularités de ma dépendance, consommation uniquement en soirée, mais massive et chronique (rhum mélangé avec du jus de fruit bon marché bouteille 70 cl qui parfois était vide). Jamais eut de tremblement... ce soir c'est terminé... j'arrête.. j'ai déjà autrefois passé le cap des 4 jours et après rechute... aujourd'hui je sais que ça va être très dur mais je ne vais pas lâcher.... médocs: seresta oxazepam vitamines b1 b6 et somnifères pour le début...je suis preneur de tous conseils bien à vous

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/01/2017 à 18h29

bonjour

tout d'abord bon courage, je me retrouve dans votre récit et je souhaite arrêter, on m'a conseillé de ne pas arrêter d'un coup je souhaite alors diminuer catégoriquement et réduire à maximum 3 verres par soir pendant une semaine (d'habitude c'est 10 verres ou plus) et puis ensuite plus rien .

Vous avez déjà essayé et donc vous savez à quoi vous attendre, il faut tenir bon. je n'ai pas de bons conseils mais je vous soutiens. a 46 ans la semaine dernière j'ai arrêté de fumer (un paquet par jour depuis plus de 20 ans) et je tiens bon. je réduis ma consommation d'alcool ce soir. je n'ai pas encore pris mon premier verre, je recule tous les 5mn en faisant autre chose.

si vous savez la volonté et des gens à qui parler ce sera plus facile. bon courage et dites vous que vous n'êtes pas le seul et que vous ne méritez pas l'alcool. bonne soirée

Profil supprimé - 20/01/2017 à 19h18

Bonjour Olivier,

Je vous envoie de la bonne énergie. Un jour à la fois.

Bon courage,

Blairielle
