

PAR OÙ COMMENCER ?

Par **Profil supprimé** Posté le 11/02/2017 à 09h03

Bonjour,mon couple est en péril à cause de ce foutu alcool, depuis 5ans il nous détruit petit à petit.
Depuis le début d'année je suis rentrée en phase d'acceptation de ma maladie,et aujourd'hui,je veux me soigner!
Je ne sais pas trop vers qui, quoi me tourner.es ce une bonne solution que mon généraliste pour commencer ?
Abstinence :4j

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/02/2017 à 11h22

Oui, ou encore un bon psy si qq' un peut t'en conseiller un

Profil supprimé - 14/02/2017 à 13h30

As tu pris une décision ?
Es tu tjrs abstinente ?

Profil supprimé - 14/02/2017 à 17h31

salut Follious 74

Je vis le meme probleme ,mon fil de discussion te rendras peut etre service , accepter c'est déjà un très grand pas ,si tu as un bon medecin je pense que lui en parler est important , moi c'est lui qui a fait les démarches auprès des spécialistes et je lui en remercie , et il ma dit je laisserai pas tomber , cela ma super motivé , il faut faire confiance , on fait le point régulièrement
lui en parler est important,
bon courage

Profil supprimé - 14/02/2017 à 19h13

Oui choupa,toujours abstinent,une semaine aujourd'hui !!!!!

Profil supprimé - 14/02/2017 à 21h14

je suis dans le mémé bateau histoire différente =(

Profil supprimé - 14/02/2017 à 22h19

Félicitations!

C'est un combat difficile.

Tu peux prendre contact avec un medecin spécialisé pour les addictions.

Le medecin généraliste est un bon début et doit pouvoir te conseiller pour un trouver et te soutenir dans l'attente du premier rdv.

Profil supprimé - 14/02/2017 à 23h07

J'ai du te le dire sur un autre fil, mais c'est super Follious74 !

N'hésite pas à aller dans des associations (exemple : Vie Libre) qui te permettent de t'exprimer (si tu le souhaites) et donc d'extérioriser le problème et de pouvoir l'affronter objectivement.

Les associations permettent aux buveurs de trouver de l'aide, et permettent aux anciens buveurs de partager leur expérience et cela est TOUJOURS enrichissant.

Profil supprimé - 22/02/2017 à 10h08

Ça y est,j'avance petit à petit, abstinence 15j.....J'ai vu une addictologue hier,on a mit en place un programme de soins..... Je commence une psychothérapie la semaine prochaine.....Je tiens bon,et étrangement alors que mon quotidien est psychologiquement insoutenable,(très tendu avec ma moitié,probablement fini),je n'éprouve aucune envie de consommer.....
