

JE VOUDRAIS ARRETER

Par **Profil supprimé** Posté le 28/06/2017 à 19h50

Bonjour, voilà depuis un moment je M aperçois que ma consommation d alcool est trop importante, et j aimerais bien arrêter

J ai 41 ans et je bois depuis l âge de 17 . Je pense que je bois tout les jours depuis 10 ans je pense .

Mais la j atteint un stade où c est trop et ma santé commence être mis à mal . Tremblements , angoisse , mal être et des tout le reste.

De plus je m isolé de plus en plus et je ne fais plus rien et je me fâché avec ma famille..

Je voudrais commencer par réduire petit à petit et arriver à ne plus boire tout les jours par la suite, mais je sais pas si c est possible.

La seule méthode est elle vraiment l abstinence totale ?

Sinon connaissez vous des médicaments en phyto qui M aiderais à me sentir mieux déjà?

Voilà, à bientôt j espère

3 RÉPONSES

patricem - 29/06/2017 à 09h43

Bonjour,

pas de médicament miracle, je le crains. Mais si vous les supportez, le salencro et le baclofène peuvent vous aider à réduire votre consommation.

Quand à l'abstinence, c'est à vous de voir. Mais si quand vous commencer à boire, vous ne savez plus vous arrêter, il faudra y réfléchir, au moins un temps...

Patrice

Profil supprimé - 01/07/2017 à 10h01

bonjour freda et patricem

déjà si tu te rend compte que tu bois c'est bien car comme ça tu va pouvoir te surveiller et pouvoir te guérir

j'ai diminué depuis quelques jours en me surveillant et en me martelant la tête tous les matins de diminuer , en retardant le plus possible le verre de plus, en mangeant au lieu de continuer à boire
j'achète des plats tout faits au micro ondes comme ça je mange tout de suite

je réfléchis à tout ce que je peux faire au lieu de boire donc:

lundi,je vais aller m'acheter du matériel de sport à faire dans la salle manger au lieu de boire (petits équipements genre step,petites haltères comme ça j'aurai les 2 mains occupée, je ne pourrais pas tenir le verre pendant ce temps

si tu aimes le sport,tu peux t'inscrire à une salle ou une autre activité que tu aimerais faire
voilà mes idées si cela peut t'aider!
bonne journée

Profil supprimé - 02/07/2017 à 13h50

salut Fredo

Bravo déjà pour avoir pris conscience de ton problème et ton rapport avec l'alcool. Tu as fait une partie du chemin

Je ne peux que t'encourager à poursuivre cette réflexion et surtout t'entourer de professionnel pour t'aider à arrêter.

J'ai le même âge que toi et j'ai commencé à picoler à 14 ans. Cela fait trois semaines que je suis sobre. Il y a un mois, si on m'avait dit que sans alcool la vie est plus belle, jamais je n'y aurais cru

C'est un combat du quotidien, d'une vie, mais ça en vaut vraiment la peine.

"Je voudrais commencer par réduire petit à petit et arriver à ne plus boire tout les jours par la suite, mais je sais pas si c'est possible"

Je comprend parfaitement ce que tu ressens, ce que tu vis, nous les malades alcooliques, nous sommes tous passé par là ...

Car oui, c'est bien une maladie, une dépendance à un produit. Tu n'as bien sûr pas voulu être comme cela, mais le produit est malin, il se glisse doucement dans ta vie et un jour, tu es complètement dépendant.

Perso je suis allé voir mon doc, un addicto. J'ai un traitement médicamenteux, je vais aux réunions alcooliques anonymes, et cela m'aide beaucoup. Tu y trouves des gens comme toi, qui ne jugent pas, qui écoutent et qui comprennent ton mal.

N'hésite pas à revenir, ici pour en parler

Je suis un jeune abstinant, je pourrais peut-être te donner quelques tuyaux pour commencer ta sobriété.

Je te souhaite beaucoup de courage, mais je te dis déjà bravo pour ta prise de conscience.

Julien
