

AIDER MOI

Par **Profil supprimé** Posté le 17/09/2017 à 20h50

J'avais réussi arreter 8ans apres un cancer et une séparation il y a deux jai repris, une bouteille de vins par jour et de temp en temp du wihsy, j'arrive pas à trouver le déclic comme quand j'ai arreter il y a 2ans.

J'ai conscient de mon etat parfois j'arrive arreter 3 jours mais pas plus. J'ai de plus en plus de crise d'angoisse et j'ai peur de retomber malade et l'alcool me calme enfin je cest que c'est que pour un instant. Aider moi je veut arrêter.

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/09/2017 à 17h50

Bonjour Mh62,

Dans ce que tu dis je retiens ton envie d arreter a nouveau et le fait que tu ne tiens pas plus de 3 jours.

De la je me dis qu'une cure et peut etre une post cure pourrait etre pas mal pour toi. Ca te laisserait le temps du sevrage hors de toute tentation. Tu pourras aussi avoir un suivi medical.

Et tu as vecu 8 ans libre de cette came, ton corps, ton esprit se souvient de ca, tu vas retrouver ces sensations.

Pour ca tu peux contacter les centres dont les adresses sont sur ce site, ou voir une asso comme l'anpaa. C est gratuit et les gens que tu y rencontreras sont sans jugement.

Courage tu connais deja ce chemin.

Profil supprimé - 18/09/2017 à 20h14

Merci beaucoup, oui je vais aller voir, mais je ne veut plus aller encure. Je arriver par moi même je sais que c'est dur mais pas le choix je peu pas te faire revivre ca a ma famille.

Je ne leurs en est pas parler ils on su pour ma rechute mais il croivent que c'est finit.plus jen parle plus je suis en état d'angoisse terrible.

Profil supprimé - 19/09/2017 à 19h21

Bonjour,

Je crois qu'il est plus facile d etre franc car avec le temps cacher tout ca devient insupportable. Mais parfois cela semboe trop difficile. Alors tu peux voir aussi avec un medecin generaliste et faire ca chez toi. Parles en au centre ou a l'asso.

Il te faudra peut etre des medocs. Deja pour eviter les dangers du sevrage et pour passer ce cap des 3 jours.

L'alcool c est un anxiolytique, comme le valium. Ca calme les angoisses au debut.

Le toubib te donnera un truc qui a le meme effet et qui est beaucoup plus facile a gerer et a arreter.

C est juste le temps que tu ressentas a nouveau tous les bienfaits de ne pas boire.

Et puis tu peux peut etre aussi essayer les groupes de paroles, ne pas etre seul pour ce cap des 3 jours..

Courage, souviens toi comme c est bon de s eveiller sans penser a cette merde, le corps et l esprit net et libre.

Tu t es pas battu contre un cancer pour te faire avoir par l'alcool, ennemi que tu as mis 8 ans deja au tapis.

Fais toi entourer et fonce!

Profil supprimé - 19/09/2017 à 19h32

Bonjour Mh62,

Ne cède pas au découragement car si tu es parvenu à rester abstinent , tu peux l'être à nouveau.

Suis les suggestions de Flo qui sont aussi les miennes, ne reste pas seul, entre dans une association d'anciens buveurs. Tu verras combien c'est plus facile de se libérer de ce poison.

Mais comment avais-tu procédé la première fois ? Seul ou avec d'autres ?

Bon courage et reviens nous lire et partage avec nous

Salmiot1

Profil supprimé - 22/09/2017 à 15h12

le cap des 3 jours est souvent une barrière : Lorsque tu arrêtes de boire, le manque se fait sentir au bout de 24 heures, ce manque atteint son apogée au bout de 3 jours et ensuite décline pendant 10 à 15 jours. Il faut simplement se montrer patient et passer les 3 jours, après cela s'atténue.
