

ARRET DE L ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 07/11/2017 à 14h09

bonjour je suis nouveau sur ce site et en suis a mon 2eme jour d arrêt de l alcool j écris pour partager mon expérience et apprendre de celles des autres..je fais de terribles crises d angoisse,fatigue,et je compte plus les heures que les jours mon objectif est de tenir jusqu a vendredi ou un nouveau défi m attends une soirée entre amis.

rien que d écrire ces quelques mots m aide si on souffre c est qu on est vivant!!

si on est plusieurs dans ce cas je serais ravi de faire un bout de chemin avec vous a bientôt

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 08/11/2017 à 11h33

Bonjour,

Les symptômes que tu décris sont normaux. C'est dû au sevrage que tu as entamé. Ils sont plus ou moins puissants.

Personnellement lorsque j'ai entamé mon abstinence j'ai eu recours très peu de temps à des benzodiazépines qui m'ont permis de surmonter mes angoisses et de dormir plus ou moins correctement.

Dieu sait que je n'aime pas ces médicaments mais je dois reconnaître que ça m'a aidé durant les premiers jours.

Si le coeur t'en dit tu peux lire mon post "3 mois et les fêtes approchent" que j'ai entamé voici un an. Depuis je garde le cap. Courage, c'est possible même si les tentations sont nombreuses et le chemin semé d'embûches !

Fixe toi un objectif de tenir un jour. Le lendemain tu te fixes le même et ainsi de suite. Les jours formeront bientôt des semaines 😊 Et si tu trébuches dis toi que tu es un être humain et reprends ton bâton de pèlerin...
