

## SEVRAGE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 09/01/2018 à 11h51

Bonjour à tous,

Je suis alcoolique et j'ai décidé de sortir de cette prison  
Je commence donc à arrêter de boire pour enfin vivre pleinement ma vie

Y a toujours il des personnes qui ont arrêté seules si il vous plaît

Merci de m avoir lue

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 10/01/2018 à 10h57**

Bonjour Lavie,

J'ai pris la même décision que toi, mais je préfère me faire aider. Je ne pense pas être bien forte toute seule.  
J'ai décidé d'aller à ma première réunion ce soir. Au vu des témoignages, je préfère me faire accompagner et ne pas rester isolée.

Mais ne serait-ce que venir ici sur les forums discuter c'est déjà un premier pas salvateur!

---

**Profil supprimé - 11/01/2018 à 17h19**

Bonsoir Lavie,

Perso j'ai arrêté seul et j'en suis à 16 mois. Quand je dis seul c'est sans aide de spécialistes car je vis dans un ménage équilibré avec femme et enfants.

Si le coeur t'en dis tu peux lire mon témoignage : "3 mois et les fêtes approchent..."

Ce n'est pas évident tous les jours mais ça en vaut franchement la peine.

Courage

---

**Profil supprimé - 11/01/2018 à 22h42**

Bonjour,

Ne serait ce que pour les risques potentiels liés au sevrage si les consos sont importantes( delirium, crises d épilepsie), il est vivement conseillé d au moins en parler a ton medecin. Aupres d associations du type anpaa tu peux aussi rencontrer des addictologues gratuitement.

Et puis, a mon avis, plus tu auras préparé ton arret, plus tu auras de chance de l inscrire dans la duree. Comprendre un peu ce qu il t arrive peut éviter de reprendre l alcool si tu ne te sens pas tres bien...

En tout cas bravo pour cette decision, c est effectivement une prison et tu fais un premier pas vers une nouvelle liberté 😊

---