

SEVRAGE JOUR 2

Par **Profil supprimé** Posté le 27/04/2018 à 10h31

bonjour , voila me suis fait retiré mon permis pour conduite en état d 'ivresse (pour 3 mois) j ai chopé la honte de ma vie ,mon fils a du venir me récupérer au poste., voilà ma première prise de conscience sur les méfaits de l'alcool . lors de mon travail je ne consomme jamais d 'alcool , j'y pense même pas, , mais lorsque je rentre chez moi , j allume la télé , et vais souvent au cubi dans le frigo , je rajoute toujours un peu d'eau dans mon verre pour obtenir un effet apaisant et combler une espèce d ennui depuis 2 jours je tiens un journal de bord et je m'adresse au vin que je consomme comme à une maîtresse , une amie que je veux quitter tout y passe , l'argent dépensé , ma vie sociale , ma santé ,je sais pas encore trop ou je vais , mais suis déterminé à me séparer de cette mauvaise compagne . suis aussi en train d'arrêter le tabac avec des patchs et cigarette Electronique à 0 pour cent de nicotine ..
je bois beaucoup d'eau ,, du pierrier Si vous avez des trucs et astuces qui vous ont aidé merci de me les faire partager. je prend un quart de lexomyl matin midi et soir merci par avance et bon courage à tous

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 30/04/2018 à 09h44

Bonjour Tiger ,

Si je peux me permettre de te faire une petite suggestion, je te dirai de ne pas rester seul avec ce que tu estimes être un gros problème d'alcool . Je n'ai aucun truc à te donner si ce n'est de ne plus prendre le premier verre un jour à la fois . C'est le meilleur truc que j'ai appris en me rendant aux réunions A.A. J'avais toujours essayé de contrôler ma consommation pour ne jamais y parvenir et ce, durant une vingtaine d'années . Je faisais des promesses de ne plus jamais boire ; je respectais ces promesses un jour ou deux ou parfois plus et je reprenais le premier verre et c'était la cata chaque fois .

Tu as un retrait de permis ; pas bien grave . Moi je suis peut-être responsable de la mort d'un homme .Cela n'arrive pas qu'aux autres , je t'assure . Fais gaffe ; n'arrête pas de boire uniquement pour le récupérer mais pour retrouver toute ta dignité car je me doute que tu es en train de la perdre petit à petit .

Si tu as un groupe des Alcooliques Anonymes près de chez toi, cours-y ; tu n'y seras pas jugé mais seulement encouragé . Ceux que tu y rencontreras sont des malades alcooliques comme toi. S'il n'y a pas de groupes A.A., vois s'il n'y a pas une autre association telle que Croix Bleue, Vie Libre ... Consulte un addictologue

L'arrêt de tabac en même temps que l'alcool n'est pas chose aisée . Et si tu commençais par l'alcool qui lui rend fou , fait perdre la maîtrise de ta vie et risque de te la faire perdre ?

Ne te bats plus contre l'alcool, capitule, il sera toujours plus fort que toi .

Bon courage à toi et n'oublie pas : UN JOUR A LA FOIS , c'est suffisant .

salmiot1
