

## BESOIN D'ALCOOL PAR PULSION

---

Par **Profil supprimé** Posté le 08/06/2018 à 06h55

Bonjour à tous

Je suis alcoolique depuis 22 ans . (Avec des périodes d'abstinence mais de moins en moins fréquentes).

Cette fois c'est décidé . RDV avec mon doc , j'ai tout déballé et ca m'a aider aussi à m'accepter et à me réveiller)

Traitement classique basé sur Vitamines + anxiolytique bien connu des gens en cour de sevrage + BEAUCOUP D'EAU..

Tout ce passe a peu près bien sauf fatigue et pics de stress et de mal être surtout en fin de journée .

INSOMNIES et moment de panique aussi ou mon cerveau ne semble plus trouver de solutions .

Je sais être abstinent toute la journée à grand renfort d'eau mais pour le moment , il reste la consommation du soir quand je m'ennuie.

D'ou l'impossibilité d'être véritablement abstinent .

Je ne sais pas d'ou viennent ces pulsions . Avant le premier verre , je m'en veut déjà pour les conséquences .

(Encore un jour de perdu)

Je ne sais plus trop comment faire .

Auriez vous quelques conseils ??

Merci à tous

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 08/06/2018 à 14h10

Bonjour,

Je bois aussi beaucoup par pulsions, si une situation m'énerve, je bois pour me calmer, ou je ne fait qu'y penser, je regarde l'heure de l'apéro, enfin, je trouve toujours une excuse pour ouvrir une bouteille de vin blanc.

Le souci, c'est que je bois la bouteille....

Depuis lundi, suite a une perte de mémoire, un trou noir, je n'ai pas touché une goutte d'alcool, tous les matins je me donne un défi : " aujourd'hui zéro alcool" la journée j'arrive bien a gérer, mais le soir quand 18h arrive, j'ai beaucoup de mal, alors je bois un perrier citron, je cuisine, ou je regarde une émission que j'aime bien, enfin a partir de 18 h j'essale de faire tout mon possible pour ne pas déboucher un chardonnay.

Aussi, je me suis mise a jouer sur mon portable, chose que je n'avais jamais fait, du coup ça me prends un peu la tête.

Je suis allée sur des sites d'hypnose, et de méditation....que je pratique assidûment depuis lundi. Aussi, je prends des gélules de Millepertuis, pour moi qui ne suis pas habituée au medoc, c'est super efficace, je me sens plus calme.

Enfin, je vais sur ce site pour lire des témoignages, et aussi cela me fait comprendre que picoler c'est la merde.

Aussi, j'ai chatté avec un conseillé, cela m'a fait beaucoup de bien.

Voila, je n'ai pas vraiment de conseils a donner, je te donne ma façon a moi, et depuis lundi, ben ça marche,e je n'ai pas débouché ma bouteille.

Au plaisir de te lire

---