

## ALCOOLIQUE JOUR 1 POUR ARRÊTER

---

Par **Nonomix** Posté le 04/08/2018 à 09h56

Bonjour je ne sais si c est une bonne idée mais voilà depuis l age de 15 16 ans je bois régulièrement de la bière .  
Il me faut mon pack de bière le soir bière à 6.7 degrés minimum  
J ai toujours plus ou moins bu et je décide d arrêter parce quebk e' suis esclave .  
Ce besoin' de m assommer pour aller dormir ce moment particulier d ivresse contrôlée pour m'accompagner après u' journée de boulot ou de loisir  
Je bois que le soir c est ma drogue ma maîtresse j1 litre et demie à 2 litres avant de manger le soir .  
De coup je suis un peu déchire je bouffe en regardant la TV  
Je ma débrouille comme tout alcoolique par des stratagèmes des ruses pour avoir ma dose et que ça se voit le moins possible .  
Mais je n e' peux plus .  
Ce matin j ai décidé de ne pas boire ce soir .  
J ai besoin de votre aide ...  
Min fil n est pas original loin de la et y a pire que moi en alcoolisme je le sais aussi .  
Mais ma vie est conditionné par cette béquille ces doses d alcool chaque jour .  
Contre ma volonté ...

Merci de m avoir lu  
Nonomix

### 2 RÉPONSES

---

**patricem** - 06/08/2018 à 09h23

Bonjour,  
une solution pour aider à passer le cap des premiers jours est d'aller voir le médecin traitant pour avoir du valium, un léger somnifère et de la vitamine B1. Au bout de quelques jours, vous aurez passez le cap de la dépendance physique.

Reste la dépendance psychologique. Plusieurs solutions s'offrent à vous, non contradictoires : le psy, un addictologue et un groupe de parole type AA.

Courage,

Patrice

**Profil supprimé** - 07/08/2018 à 12h12

Bonjour nonomix, bravo pour ta démarche. Je pense être dans la même situation que toi, l'alcool est un poison qui nous bouffe la vie.

Moi je prends du seresta et de l'aotal pour le sevrage.

---