

COMMENT ARRÊTER L'ALCOOL ?

Par **bill** Posté le 23/02/2021 à 12h41

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis alcoolique depuis maintenant presque 10 ans et ces derniers mois ma consommation est devenue problématique pour moi et mon entourage.

Quels conseils pourriez-vous me donner pour diminuer voire arrêter totalement l'alcool ?

Merci d'avance pour votre aide

2 RÉPONSES

Knox - 23/02/2021 à 15h32

Bonjour bill

Beaucoup de personnes te répondront ici je pense..

Déjà. As tu vraiment envie d'arrêter de boire.?

Sens tu que c'est enfin le moment de dire stop, que tu ne veux plus de ce quotidien là?

Que tu veux retrouver la santé te sentir bien et faire du bien à ton entourage par conséquent .?

Raphaelle93 - 27/02/2021 à 10h49

Bonjour Bill.

J'ai arrêté de boire il y a maintenant 1 mois et je me sens beaucoup mieux ! Pour y arriver j'ai pris une feuille, que j'ai divisée en 2 colonnes: points positifs, points négatifs. Point positif un seul mot: détente, baisse de l'anxiété. Points négatifs: anxiété perpétuelle sur la journée, dépréciation de moi-même, tristesse de mes enfants, laissez aller à la maison, problèmes de santé (hypertension, bilan hépatique perturbé), prise de poids importante, début de rougeurs à la figure, coût financier de l'alcool, dépression non résolutive malgré un traitement antidépresseur. Ensuite j'ai profité du couvre-feu à 18h, je n'ai jamais de réserves d'alcool chez moi, j'allais tous les soirs en rentrant du travail à la supérette m'acheter une bouteille de rosé. Je rentre du travail vers 19h, et la supérette ferme à 18h.. Du fait du couvre-feu, pas de soirées entre amis en ce moment, donc bon moment pour arrêter de boire aussi. Dès le premier soir d'abstinence, un de mes fils, qui vit avec moi, l'a remarqué. Il m'en a aussitôt parlé et m'a encouragée. Le week-end suivant, il en a parlé à son frère et à sa sœur, qui vivent, l'un à Marseille, et l'autre aux Pays-Bas. Ils ont pleuré de joie et d'émotion au téléphone puis m'ont tous les 2 appelée pour me soutenir. Je peux vraiment compter sur eux, je leur ai dit que je les appellerais aussitôt si l'envie de boire me reprenait ou si je craquais. Il faut vraiment s'appuyer sur son entourage et en parler. Ma fille qui réside aux Pays-Bas doit bientôt accoucher, et je souhaite vraiment qu'elle puisse me confier son bébé en toute quiétude. Beaucoup de motivations donc pour arrêter de boire, et surtout depuis 1 mois je me sens beaucoup mieux, je retrouve petit à petit ma silhouette, je ne me sens plus déprimée ni angoissée, je m'occupe à nouveau de ma maison, j'ai des projets, et mes enfants sont heureux !

En résumé pour moi: trouver le moment propice pour arrêter, en parler aux êtres qui nous sont chers, se faire accompagner par des professionnels de santé, l'alcoolisme n'est pas un vice mais une maladie, et arrêter seul quand on est vraiment physiquement dépendant peut être dangereux.

J'espère avoir pu vous aider.
