FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AIDE POUR ARRET DEFINITIF

Par Raphaelle93 Posté le 26/02/2021 à 23h42

Bonsoir. Je suis malade alcoolique. J'ai pris la decision d'arrêter totalement de boire il y a un mois et j'y suis parvenue, sans aucun syndrome de sevrage, sans medicament et en continuant de travailler. Depuis l'arrêt de l'alcool, je me sens beaucoup mieux, physiquement et surtout psychiquement. Mon anxiété quasi quotidienne a disparu, et je me sens beaucoup moins depressive. J'ai, avant cet arrêt, souvent discuté calmement avec mes enfants, âgés de 22, 29 et 32 ans.

Ils ne m'ont jamais jugée et toujours soutenue..Je ne souhaite pas
reconsommer de l'alcool, je buvais chaque soir une bouteille de rosé, par contre je ne buvais pas une fois ne seule goutte d'alcool en journée.. Aujourd'hui je n'ai plus envie de boire, je suis heureuse, mais j'ai peur que cette envie d'alcool ne revienne un jour. Comment pouvez-vous m'aider ? Merci de votre soutien