ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J AI ENCORE CRAQUÉ

Par Danyk Posté le 16/07/2021 à 12h41

Bonjour,
Je suis nouveau sur le forum et je vous remercie d avance.
J ai décidé d arrêter de boire car cela crée des tensions dans mon couple et dans ma vie en général.
Malheureusement je ré craqué assez régulièrement pour le moment au bout de 3-4 jours je le dis que ça va aller et je te bois jusqu'à être saoul malgré le traitement au bacoflene.
Je vais pe paraître ridicule de dire ça vu que je ré craqué a chaque fois mais j aimerai vraiment stopper auriez vous des astuces ou des trucs pour pas te craquer régulièrement ?

2 RÉPONSES

Olivier 54150 - 16/07/2021 à 15h15

Bonjour

La bonne nouvelle c'est que vous pouvez vous arrêter plusieurs jours.
Il n'y à pas de véritable dépendance physique. Sevrage à l'hôpital, cure ne sont pas judicieux pour la médecine dans ce cas.
Autrement dit, "ce n'est pas si grave" et pourtant !
Il peut être utile d'analyser le côté addictions, craving...
Quesqui fait prendre le premier verre en sachant très bien que ça va mal finir ?

Ne plus boire c'est banir certaines croyances, une culture, un mode de vie, rejeter en bloque nombre de traditions.
C'est un révolution personnelle.
Accepter d'aller mal quelques fois.

Bien connaître le produit, ses effets, les mécanismes m'a beaucoup aidé.

Bon courage
Oliv

Danyk - 19/07/2021 à 11h10

Bonjour,

Merci pour votre retour, le truc c est que cela se passe toujours pas mal hier c était l annif de mon fils et j ai su être raisonnable. Je pense devoir apprendre à connaître mes limites et surtout savoir dire stop ou non à certain moment mais c est vraiment pas facile.
Le fait d en parler m aide déjà bcp
Merci a vous