ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BONJOUR. AIDEZ-MOI.

Par LegrandRobert Posté le 30/05/2022 à 09h35

Bonjour,

Je ne suis pas parfait mais j'ai quand même appris à demander de l'aide. Évidemment, comme tous les cons, j'ai toujours une excuse; la mienne est de boire pour rendre les autres gens intéressants.

Je sors d'un week-end d'ivresse et de mal par le mal où j'ai cédé à la facilité dès le matin. Une âme charitable et expérimentée pourrait-elle avoir l'amabilité de me donner des instructions pour que je réussisse à sortir de mon alcoolisation cette semaine, sans que la descente ne soit trop épouvantable?

Je ne suis pas fier de moi et merci d'avance.

3 RÉPONSES

Carte - 30/05/2022 à 12h09

Bonjour LegrandRobert

Bienvenue sur le Forum et rassure toi tu trouveras ici de l'aide avec beaucoup de monde.
Comme il est très compliqué de connaitre le parcours de chacun. je te dirai une seul chose, il est totalement faisable de sortir de l'addiction à l'alcool.
Maintenant, tu écris que tu commences le matin, il est donc impératif de voir ton médecin traitant pour te mettre sous médicaments.Du Séresta pour commencer à raison de 75 mg par jour.
Après voir un Addictologue et un psy pour t"aider dans ta démarche qui sera dans un premier temps une aide sur le plan physique mais après tu auras besoin d'une aide psychologique.
Surtout ne fais rien seul car l'arrêt de l'alcool de façon brutal est dangereux.

Commence par voir ton médecin traitant et après tu pourras être aider il me semble pour te donner un maximum de solution que les uns des autres utilisent pour moins ou ne plus consommer

Courage à toi

Sy

Today - 30/05/2022 à 18h17

Bonjour Legrandrobert.

"boire pour rendre les autres gens intéressants"....ce serait à développer....

L'arrêt de l'alcool.
Le faire seul est risqué....physiquement dans un premier temps. Il est nécessaire de faire le point avec ton médecin traitant qui selon ta consommation (quantité, durée,fréquence....) avisera pour une médication adaptée à ta situation et si sevrage en ambulatoire ou en hospi. Ça a aussi l'avantage d'admettre et se reconnaître malade alcoolique.
Avoir un suivi aussi pour le sevrage psychologique c'esr mieux (addictologue, csapa...) on ne boit pas par hasard !
Trouver de quoi casser l'habitude du 1er verre qui entraîne les suivants....sport, relaxation, changer ses habitudes (manger plus tôt...) , éviter les situations à risques dans un 1er temps (bars, sorties....).
Écrire ici ou ailleurs....les groupes de paroles...

Et surtout....un jour à la fois tout simplement. Hier est passé. Demain n'est pas encore arrivé. Reste juste aujourd'hui....

La honte ne sert à rien, se flageller non plus ! Ce qui est fait ne peut être changer donc regarder devant soi...

Bon courage à toi

Licorne48 - 02/06/2022 à 18h36

Bonjour je le. Permet de me joindre à votre discussion ,il est vrai que cela peut faire peur mais en faisant ce premier pas tu a déjà une petite. Victoire et au fur a mesure des journées les petites victoire sur l'alcool augmenteront même si parfois il a un faux pas pas très grave garde ta volonté de freiner courage