FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

18/10/22, C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE !

Par Miss59 Posté le 18/10/2022 à 21h42

Bonsoir !
Ça fais plusieurs années que j'ai un penchant pour l'alcool mais qui s'est aggravé depuis 2/3 ans au point de boire tous les jours.
Ma consommation est assez anarchique, elle peut aller d'un verre à une bouteille voire même un cubi de rosé sur la journée.
Ça impacte ma vie de famille et mon travail.
J'ai fait un gros burn out au point d'être hospitalisée 1 mois en mars de cette année, ça m'a permis de me rendre compte de mon alcoolisme.
J'ai essayé de me faire aider dans un CSAPA mais çle 1er rdv s'est assez mal passé. J'ai essayé un second centre qui m'a proposé une hospitalisation, ce que je refuse totalement. J'ai donc annulé les rdv suivants ???? (ai je vraiment eu raison ?)

Mon dernier verre était hier soir, c'est donc mon Jour 1
Petit pas certes mais le début d'une longue lignée j'espère !!

Certains d'entre vous sont arrivés à arrêter seul ? Je me pose la question de reprendre rdv au CSAPA...
J'avoue que je suis un peu paumée, la seule certitude que j'ai c'est que je veux arrêter de boire

2 RÉPONSES

Carte - 19/10/2022 à 15h25

Bonjour Miss59

Il est à mon sens préférable de se faire accompagner et d'accepter l'aide de ces professionnels.
Plus tu pourras arrêter tôt et plus facile sera la remonté.

Courage à toi et 24h par 24h00. Hier c'est fini, demain n'est pas présent. seul cette journée est dans tes cordes

Courage à toi

Sylvain

LUBIN - 21/10/2022 à 05h51

Bonjour à tous,
Moi, c'est mon 4ème vrai jour d'abstinence complète!!!
J'ai souvent tenté des arrêts seule mais...Donc, je suis allée consulter un addictologue qui m'a prescrit un traitement évolutif avec le baclofène et son suivi à lui le médecin. Je ne crie pas victoire car je sais que le chemin sera long...mais une vraie aide médicale est essentielle: l'alcool quand on en est dépendant est toujours le plus fort et j'en ai bien conscience.
Je m'engage à vous tenir au courant de mon évolution.
Bonne journée à tous,