ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DIFFICULTÉS

Par Ninaso Posté le 03/04/2023 à 20h28

Bonjours je suis en arrêt depuis 30 jours maintenant rendez-vous pris avec un addictologue mais difficile pour moi depuis car j'attend ce rendez-vous et l'envie et là de craquer mais je tien entre crise et tremblement je suis plus moi même mais je tien j'espère que un jours cette angoisse partiras pour de bon et que je ne ressente plus cette envie j'ai 26 ans bientôt 27 ans j'aimerais me débarrasser de cette passion pour l'alcool vivement mon rendez vous dur dur dur ma mousse me manque ….

2 RÉPONSES

Toto45 - 05/04/2023 à 09h37

Salut Ninaso,

Effectivement je te comprends...
Perso cela fait 10 mois que j'ai arrêté et je me souviens de mon dernier sevrage, quelle sensation horrible que je ne veux plus jamais revivre... On est pas bien, irritable, fatigué, à bout ! Et on se dit toujours et encore la même chose "un petit verre et ça va mieux". Ce qui est vrai à l'instant T ! Malheureusement, et on le sait tous, si on touche un verre c'est la bouteille qui y passe.

Les premiers temps sont dures, c'est vrai. Je me rappelle que la première semaine est un premier cap. Le premier mois également. Au bout d'un mois on se dit "ah mais j'ai tenu un mois, je n'ai finalement pas de problème d'addiction". Déjà on remarque que la première semaine c'est "je suis un/une nul/le je n'y arriverai jamais" et à la fin du premier mois "je n'ai pas de problème avec l'alcool". Donc, en soit, il y a du mieux et ça va tout de même assez vite.
Le premier mois est un cap personnellement. Les anciennes tentations reviennent et on peut craquer... Mais il faut tenir le cap, se vider l'esprit, vivre et profiter, voilà ce qui fait oublier tout ça.

Donc Ninaso, oui c'est dur et, pour mon cas, les médicaments n'ont pas aidé.
Ce qui aide c'est d'être entouré, soutenu par sa famille, ses amis (même si seulement ma femme et qqes amis sont au courant de mon pb). Il faut prendre son mal en patience, se relaxer, se reposer et éviter à tous pris les anciennes habitudes qui nous amenaient à avoir ce fichu verre à la main.
Je le sais aussi bien que toi et que tous les autres c'est facile à dire ! Mais comment faire? Il faut bien passer ce cap dans lequel tu te trouves. Calme toi, respire profondément, allonge toi, relaxe toi et relativise.
Non ta vie ne sera pas meilleure avec ce verre qui t'aidera à passer ce moment si difficile. Car ce n'est pas un verre qu'il te faut...???

Prends soin de toi, il n'y a rien de plus important que toi et ta sobriété...

Force, courage et honneur !
Toto

Ninaso - 05/04/2023 à 16h40

Bonjours, Toto
Je te remercie pour ton message sa me pousse à continuer mes effort ton message ma toucher je me suis bien reconnus sur ce que tu a dit .
Prend soin de toi .