

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN PEU D'AIDE S'IL VOUS PLAÎT ...

Par **scorpio1953** Posté le 25/05/2023 à 09h43

Bonjour,
Je suis un homme de 69 ans . Je bois trop , environ une bouteille de vin le soir .Jamais le matin , jamais le midi ...
Mais vers 17 heures je craque , tous les jours (du vin uniquement)
ça fait 1000 fois que je me dis que je vais arrêter , je ne peux pas , je ne sais pas quoi faire ...
je suis déjà aller consulter mais j'arrête au bout d'un moment de prendre mes médicaments .
Je sais que je peux , que je veux arrêter . Je sais que je gère mon stress , stress de la vie , de ne pas être l'homme parfait que je voudrais être (lol comme disent les jeunes) de ne pas faire ce que j'aurais voulu faire , sans savoir toujours ce que j'aurais voulu faire ...
Bref , je tourne en rond et n'étant pas de tempérament bavard , je ne sais pas en parler ...
Voilà , si vous avez des conseils , je vous remercie tout simplement ...

1 RÉPONSE

Moderateur - 26/05/2023 à 17h17

Bonjour Scorpio1953,

Les médicaments peuvent être une aide pour arrêter ou consolider un sevrage mais ils ne font pas tout le travail à eux seuls. Arrêter l'alcool exige de vous que vous réaménagiez certains aspects de votre vie, que vous soyez prêt à le faire. Et vous pouvez faire cela avec l'aide des centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Vous y rencontrerez différents types de professionnels, tous spécialisés dans les problématiques liées aux addictions. Il y aura aussi probablement des ateliers ou des groupes de parole pour compléter cet accompagnement. Cela vous donnera des interlocuteurs avec lesquels construire votre arrêt puis maintenir votre abstinence. C'est une aide précieuse.

J'espère que vous ne vous en voulez pas trop de n'avoir pas réussi à arrêter jusqu'à présent. Il ne faut pas. C'est difficile d'arrêter. Ces intentions que vous avez d'arrêter montrent au moins que vous en avez marre. Il vous manque la méthode et l'impulsion pour mettre cela en pratique. C'est notamment ce que pourront vous apporter les professionnels mais aussi les échanges que vous pourrez avoir dans ce forum.

Alors courage, vous avez fait le premier pas en venant en parler ici.

Cordialement,

le modérateur.
