ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI DÉCIDÉ D'AAÊTER DE CONSOMMER À OUTRANCE

Par Profil supprimé Posté le 13/04/2015 à 09h19

Bonjour, voilà c'est décidé j'arrête marre d'avoir la tête en vrac le matin marre de gonfler comme une vache marre de me détruire... Oh je ne suis pas désagréable quand je bois, je suis plutôt joviale, mais ma santé finira par en pâtir.
Je suis déjà allée consulter un addictologue, cela m'a aidé au début, puis j'ai abandonné, je trouvais que mon suivi psychologique tournait toujours autour du même pot : il faut vous changer les idées, vous accorder du temps (j'ai 3 enfants un mari et un job à responsabilité)... Je trouvais qu'on occultait la source de mon mal, qui selon moi provient de mon enfance. Je suis motivée comme toujours après une veille de beuverie, et je compte sur ce forum pour me délivrer cette emprise, et tenter d'obtenir un soutien. Je notre ce jour comme le jour J et j'espère sincèrement pouvoir l'alimenter de nombreux jours.

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/04/2015 à 18h45

salut

tu as été dans un CSAPA pour un suivit demande pour un traitement si possible, appele sur ce site tu aura d'autre conseil.

biz

Profil supprimé - 14/04/2015 à 18h55

Merci du conseil, mais j'ai d'abord eu un traitement au seresta, ça détend, mais j'ai déjà consommé avec. Puis on m'a prescrit un traitement plus puissant, mais là j'avais l'impression de planer et j'étais nauséeuse. Je suis d'un tempérament autodiidact et comme je le disais le suivi psychologique que j'ai suivi ne me convenait pas. Qu'est que le CSAPA pourrait m'apporter selon toi ?
Merci de ton soutien
Biz

Profil supprimé - 15/04/2015 à 11h27

salut,

Le CSAPA, te permettrait de voir un medecin specialiste, et de mettre en place un protocole de soin, avec ou sans traitement, c'est un accompagnement dans l'arret et la stabilisation de l'alcool.

de toute façon tu pert rien à essayer

biz

Profil supprimé - 15/04/2015 à 16h41

Salut Espana,

Je suis d'accord avec.toi : on devrait essayer de trouver la source du problème. Mais y a t-il vraiment un problème ? C'est étrange...

Bref, j'espère que tu trouveras ton bonheur

Profil supprimé - 16/04/2015 à 09h48

Bonjour Espana

j'ai une démarche semblable à la tienne : addictologue (pyschiatre) ; puis j'ai tenté les CSAPA Apysades avec psychologue (je me suis fait traitée de paresseuse , à ne pas rechercher un job, on croit rêver); Donc tout comme toi j'explore toutes les pistes.
J'ai tenu les compteurs CONSO de ce site, et là qd j'ai vu que j'en étais à 53 VERRES semaine alors qu'à mes débuts de remise en question j'en étais déjà à 36 ...j'ai eu un choc.

Donc après dernière cuite "pulsions" de Lundi 13 avril cette fois j'ai décidé de participer à une première réunion des AA Alcooliques Anonymes ; et j'y étais hier soir. Enfin un lien social de semblables qui mènent, ont mené ce combat face à l'alcool , ça m'a soulagée de ne plus me sentir seule, isolée face à cette dépendance.

Je démarre mon 3ème jour de sevrage, je sais, j'ai déjà tenu 6 j et replongé auparavant mais le fait d'avoir rencontré ces AA qui sont là si j'ai besoin d'un soutien me motivent à fond.

Je pense que pour moi la solution sera l' ABSTINENCE TOTALE , je ne sais me modérer, j'ai connu cela avec le tabac ; j'ai réussi sans aides médicamenteuses solo avec volonté en 2004

Alors , explore aussi cette piste des réunions, gratuites en plus.

Bien à toi, Sylvie 52 ans