

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SOLITUDE

Par **Profil supprimé** Posté le 17/01/2017 à 13h13

Bonjour à tous, je souffre d'alcoolisme depuis 20 ans, j'ai 41 ans, donc c'est bien enraciné depuis ma jeunesse.

J'essaie de diminuer voire d'arrêter, mais c'est très dur..

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/01/2017 à 14h51

Bonjour,
Oui c'est difficile, et tout seul encore plus, d'autant plus que cela fait longtemps que ce produit vous accompagne. Vous pouvez trouver de l'aide auprès d'associations du type anpaa, des centres médicaux spécialisés qui regroupent des addictologues, des psys, des éducateurs (il y a des coordonnées sur ce site). En parler à votre médecin traitant peut être aussi un début, et ici vous pouvez venir discuter, poser des questions, partager avec des personnes qui comme vous cherchent à arrêter, ou l'ont déjà fait.
Ne restez pas seul face à ça, l'alcool est une drogue puissante...
Bonne journée, et courage.

Profil supprimé - 18/01/2017 à 16h04

J'ai commencé à boire des alcools forts très jeune (vers 10-12 ans). J'en ai 45.

Tout s'est mis en place graduellement jusqu'à une consommation quotidienne et ses conséquences.

Depuis bientôt 5 mois c'est tolérance "0". Certes les premiers jours sont délicats. Mais ça en vaut la peine. Ça vous ressuscite un homme l'abstinence !

Comme l'a écrit Flo, si vous avez du mal, confiez-vous à un médecin, un groupe d'entraide ou venez discuter ici. Ce n'est pas donné à tout le monde d'en sortir seul.
