

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE

Par **Profil supprimé** Posté le 09/01/2018 à 11h51

Bonjour à tous,

Je suis alcoolique et j'ai décidé de sortir de cette prison
Je commence donc à arrêter de boire pour enfin vivre pleinement ma vie

Y a toujours il des personnes qui ont arrêté seules il vous plaît

Merci de m'avoir lue

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/01/2018 à 10h57

Bonjour Lavie,

J'ai pris la même décision que toi, mais je préfère me faire aider. Je ne pense pas être bien forte toute seule.
J'ai décidé d'aller à ma première réunion ce soir. Au vu des témoignages, je préfère me faire accompagner et ne pas rester isolée.

Mais ne serait-ce que venir ici sur les forums discuter c'est déjà un premier pas salvateur!

Profil supprimé - 11/01/2018 à 17h19

Bonsoir Lavie,

Perso j'ai arrêté seul et j'en suis à 16 mois. Quand je dis seul c'est sans aide de spécialistes car je vis dans un ménage équilibré avec femme et enfants.

Si le cœur t'en dit tu peux lire mon témoignage : "3 mois et les fêtes approchent..."

Ce n'est pas évident tous les jours mais ça en vaut franchement la peine.

Courage

Profil supprimé - 11/01/2018 à 22h42

Bonjour,

Ne serait-ce que pour les risques potentiels liés au sevrage si les consos sont importantes (delirium, crises d'épilepsie), il est vivement conseillé d'au moins en parler à ton médecin. Auprès d'associations du type anpaa tu peux aussi rencontrer des addictologues gratuitement.

Et puis, à mon avis, plus tu auras préparé ton arrêt, plus tu auras de chance de l'inscrire dans la durée. Comprendre un peu ce qu'il t'arrive peut éviter de reprendre l'alcool si tu ne te sens pas très bien...

En tout cas bravo pour cette décision, c'est effectivement une prison et tu fais un premier pas vers une nouvelle liberté 😊
