

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊTER SEUL

Par **Profil supprimé** Posté le 14/03/2018 à 12h43

Bonjour,

Qui à réussis à arrêter seul l'alcool ? Quel à été votre parcours ?

Merci pour vos réponses

4 RÉPONSES

Olivier 54150 - 14/03/2018 à 16h59

bonjour ka rine

Cette question me laisse perplexe. Arrêter seul ?!

Bon, perso j'ai fait 10 jours de sevrage à l'hôpital suivis de 5 semaines de cure.

Donc je n'ais pas « arrêter seul »

Pourtant, j'ai bien l'impression d'être le seul à décider si je bois ce verre ou pas. Le but est d'arrêter de se détruire, de comprendre, de rester sobre, seul ou pas on s'en fou hein !

Si les aides sont là, justes à côté, pourquoi s'en priver ? La peur d'être redevable ?

L'aide et le soutien est très important dans cette démarche, tu es bien ici, sur ce site.

Tout est bon à prendre pour vaincre ce poison, psy, AA, médoc, site....

Voici un petit site que j'ai fait sur le sujet avec plein d'infos :

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

A bientôt et bon courage.

On vie très bien sans alcool, Olivier

Profil supprimé - 14/03/2018 à 17h24

Bonjour Olivier 54150

Je ne suis pas complètement seule, je suis plutôt bien entourée et je vais voir mon médecin demain pour lui en parler pour la première fois et je pense peut-être aussi consulter un psy. Voilà 2 jours d'abstinence totale et je vais bien et j'avoue que lire tous vos témoignages m'aide énormément à rester motivée et ne rien lâcher. J'avais toutefois une question concernant le sevrage. Est-ce-que les effets du sevrage peuvent se déclarer plutard ?

Olivier 54150 - 15/03/2018 à 14h42

Bonjour

En dix jours, ton corps ne contient plus d'alcool, donc il n'y à pas de raison que tu ais des symptômes de sevrage après. Des piques d'envie quand tu te retrouve dans certaines situation, oui.

Il y a un autre phénomène qui peu se produire mais pas très courant, c'est « la cuite sèche » Tu es ivre sans avoir consommé. Un mystère.

Profil supprimé - 15/03/2018 à 15h56

Bonjour Olivier 54150

Merci pour ta réponse. Cuite sèche j'ai regardé un peu sur le net, ça fait un peu peur !

J'en suis à mon 3 ème jour, et pas d'envie pour le moment ! Vivement que je passe l'étape des 10 jours !
