FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ESSAI D'ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 01/04/2018 à 11h10

Bonjour, j'ai 50 ans et je bois beaucoup de whisky que je trouve bon et qui me fait du bien. Mais j'ai peur de perdre le contrôle et le bon regard de mes 3 filles. J'ai essayé d'arrêter 2 fois, mais j'ai tenu 10 jours Maximum. J'ai des gros soucis de séparation qui ne s'effacent pas, et je n'ai plus goût à rien!...le ménage, ranger le linge.... = RIEN!... j'ai pas envie. Je suis enseignant, mais pareil...j'ai pas envie de préparer mes cours, Des fois les jeunes que j'encadrent sont très fatiguants et des que je rentre chez moi = je suis seul et je bois. comment me sortir de cette SPIRALE INFERNALE? Merci de votre aide!...

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/04/2018 à 11h14

Bonjour,
Je me surnomme Pol et ai 50 ans, et ne peux pas (presque pas) me passer de whisky...arrêté 13 jours mais rechuté.
Je voudrais bien arrêté mais me parait très difficile.
J'ai des soucis de séparation...Je suis enseignant, mes élèves peuvent être très fatiguants et l'alcool me fait du bien. je prends des médicaments Baclofène et Selincro...mais ne sert à rien?...j'ai envie de rien...Mais je veux retrouver une image positive pour mes filles.
Là je suis à 3 jours sans alcool!...
Merci de votre Aide!...

Profil supprimé - 03/04/2018 à 19h53

Salut Pol, bienvenue sur ce forum !
Tu aimerais bien mais tu n'y arrives pas ; ce fut le cas pour moi durant une vingtaine d'années .
J'ai trouvé ma solution, non dans les médocs que je ne réprooves pas car ils peuvent aider mais bien en fréquentant une association mondialement connue : Alcoolique Anonyme .

Pourquoi tu ne les rejoindrais pas ces alcooliques dont le seul et unique but est d'être abstinents et d'en aider d'autres à le devenir .
Tu y serais le bienvenu , sans le moindre jugement aucun ; rien que des encouragements .

Et en plus de cela, il s'y trouve pas mal de profs ! Fonction à haut risque semble-t-il ?

Je t'invite toi aussi à rejoindre cette association , dans un groupe ou sur le forum de l'Ombre à la Lumière . Dans un comme dans l'autre , tu y seras chaleureusement accueilli.

Bonne route à toi .

Ah oui, une chose encore, la seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire . C'est la SEUKLE et UNIQUE.

Olivier 54150 - 03/04/2018 à 20h47

Bonjour pol,
Je comprends bien ces difficultés. Si vous arrivez à ne rien consommer dix jours c'est vraiment bien car il n'y a plus d'alcool dans votre corps et il ne reste plus que la dépendance psychologique.
Bon, ce n'est pas le plus simple, c'est sûr.
Pour moi, bien comprendre le fonctionnement du phénomène alcool ma beaucoup aidé. J'ai donc fait un petit site sur le sujet :
<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>
oliv

Profil supprimé - 04/04/2018 à 13h22

Bonjour, Merci Salmiot et Olivier,
J'ai bien pris note de vos remarques constructives!...je vais m'accrocher!...bonne journée pour vous et vos Proches!
Pol.

Profil supprimé - 12/04/2018 à 10h50

Bonjour, Merci Salmiot et Olivier
J'ai bien pris note de vos remarques constructives!...je m'accroche!...

je n'ai rien bu d'alcoolisé depuis 12 jours, c'est assez difficile! ...mais je tiens bon! , en revanche, je n'ai ...envie de rien! Olivier = j'ai beaucoup apprécié votre vidéo sur la dépendance'.....bonne continuation pour vous et vos proches'!...