

AVANCER VERS L'ABSTINENCE

Par **Licorne48** Posté le 18/04/2022 à 15h42

Bonjour
Pas facile de se retrouver sur un forum pour cette faiblesse qui me ronge j'accepte clairement le fait d'être alcoolique même si ma consommation n'est pas quotidienne une fois tous les 6 jours très généralement cela commence toujours avec l'intention de boire qu'un verre toujours dans un bar pas d'alcool a la maison.
Donc un verre et systématiquement des heures après cuit sur le comptoir je sais pas m'arrêter cela commence à me faire peur de l'état dans lequel je me mets ça nuis a mes relations ma famille a banalisé l'alcool dans leur vie tous marié et maison travail etc ..donc j'attaque mon sevrage.... et parler m'aidera c'est certain alors merci par avance
1er objectif les 15 premiers jours
Bonne journée

4 RÉPONSES

patricem - 20/04/2022 à 10h14

Bon courage 😊

Si ce n'est déjà fait, pensez à faire appel au milieu médical. Valium ou Seresta permettent de rendre le sevrage un peu moins pénible...

Courage,

Patrice

Licorne48 - 20/04/2022 à 23h49

Merci Patrice pour le moment je prend de l'alprazolame mais c'est plus dans les moment d'envie où je trouve que ce n'est pas suffisant alors oui je fais peut être me faire prescrire du seresta sachant que je ne souhaite pas me rendre dépendant de ceci trois jours un après l'autre la volonté est bien présente j'espère tenir le coup pour mon équilibre malgré la solitude profonde dans ce combat merci de avoir répondu

patricem - 21/04/2022 à 10h09

Bonjour,

on a tous un métabolisme différent mais après 3 semaines de Seresta, j'ai diminué les doses et arrêté, sans effet de manque. Sous contrôle médical bien sur.

Courage,

Patrice

Licorne48 - 21/04/2022 à 20h20

Bonjour
Merci c'est plutôt rassurant je vais donc essayer toute les astuce sont bien venu je vais en parler à mon médecin encore merci cela fais du bien d'être lu
4eme journée une après l'autre
