TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

6 MOIS !

Par Atchoum77 Posté le 6/10/2022 à 15:42

Bonjour, Homme à bientôt 50 ans et après un sevrage seul de la cigarette et du cannabis il y a 3 ans, j'ai perdu le contrôle avec l'alcool pour finir à 1/2 bouteille de whisky par jour ou 2 litres de vins ou de bières fortes dans le déni total.

Augmentation des apéros seuls avec les confinements, à suivre trouble du sommeil, angoisse, dépression, problème de santé qui vont avec l'alcool (Diarrhée, tension, prise de poids, ...) mauvaise fréquentation et mise en danger, problème de concentration, souvent alcoolisé dès 16h00, mauvaise prise de décision, j'ai décidé il y a bientôt 6 mois de rentrer dans abstinence totale.

Après change avec le médecin traitant, redirection vers un centre avec accompagnement médecin addictologue, psychologue et un accompagnement. Un arrêt seul 3 jours avant la prise en charge (j'ai appris que ce n'était pas une chose à faire) et aujourd'hui, dans 9 jours exactement cela fera 6 mois sans une goutte d'alcool.

Plus d'angoisse, plus d'insomnie, la dépression n'existe plus et je me trouve aujourd'hui sur un joli nuage rose, reprise du sport, perte de 12 kg, bonne alimentation, aujourd'hui addict au sport et au bien être, remplacer une addiction par une autre... de profil zèbre, HPI avec efficacité visuelle et auditive je dois apprendre à être ce que je suis et aujourd'hui j'ai compris qu'il est plus facile pour moi de refuser le premier verre que le deuxième.

Pour avoir lu de nombreuses reprises vos témoignages pour m'aider à prendre une décision il y a 6 mois, je me décide à vous partager le mien en espérant pouvoir aider à mon tour.

Courage....