

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊTER L'ALCOOL

Par **Homme16** Posté le 23/01/2023 à 23h54

Bonjour,
Je suis alcoolique et j'aimerais connaître les moyens d'arrêter de boire.
Je peux boire 4 aPros et deux bouteilles de vin tous les jours pendant deux semaines et ne pas boire une goutte pendant une semaine.

3 RÉPONSES

Zozo94 - 24/01/2023 à 12h54

Bonjour,
Il y a plusieurs moyens de le faire, la plus sûre étant de s'adresser à un médecin ou une structure qui vont vous prendre en charge en toute sécurité pour vous : suivi, médicaments, vitamines, examens pour contrôler votre état de santé.
Arrêter seul peut être dangereux.

Par la suite il faudra affronter le manque et les envies. Là encore il y a des moyens, des astuces (il y a quelques sujets récents sur le forum a ce propos) : continuer un suivi, mettre en place des choses dans sa vie pour éloigner l'alcool et les pensées liées à ça.

Ce n'est pas facile mais n'hésitez pas à venir ici prendre des conseils ou donner des nouvelles. Vous discuterez avec des personnes qui vivent la même chose que vous. Vous n'êtes pas seul et si vous avez la volonté d'arrêter vous y arriverez

Bravo pour ce pas, bon courage et à bientôt

Ancienlvrogne - 25/01/2023 à 06h23

Bonjour Homme16,
Déjà je te félicite de ne plus être dans le déni concernant ta situation.
J'avais à peu près la même consommation que toi, depuis 2009. J'ai tenté de limiter mes consommations seul mais à chaque fois je rechutais de plus belle.
Parler de ton problème ouvertement et sans jugement, à d'autres alcooliques en rétablissement est possible. Le plus dur c'est de pousser la porte. J'ai commencé ces groupes d'entraide chaque semaine depuis mars 2022 et je n'ai pas bu une seule goutte depuis septembre. Pourtant je me croyais irrécupérable.

<https://alcooliques-anonymes.fr/creunions/reunions-en-salle/>

Vas-y, ça marche.

Carte - 25/01/2023 à 13h30

Bonjour à tous,

Oui Bravo à toi Homme16

La démarche est noble et tu vas sortir de ce poison.

L'accompagnement psychologique et médical est primordial car l'addiction à l'alcool comme le reste une est maladie Multifactoriel. sortir de cela seul est vraiment pas simple et presque impossible.

Perso, je suis alcoolique depuis plus de 30 ans et les années 2010/2011/2012 je devais consommer 3 bouteilles de whisky par jour. Maintenant, je suis à l'eau depuis un bon moment.
Le chemin n'est pas simple, pas droit mais tu viens de faire le premier pas vers les étoiles de la liberté. 1er marche en parler et communiquer

Courage à toi et à ta disposition

Sylvain
