FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE PARLER

Par Clark Posté le 08/10/2023 à 08h35

Bonjour, Je suis alcoolique(lol)mais je ne c'est comment m'en sortir, et j'ai surtout très peur du sevrage (je bois du matin au soir tt les jours depuis un an),je lance sa comme une bouteille à la mer, en espérant que vos conseils, vos témoignages pourrais m'aider à franchir le cap, merci davance

2 RÉPONSES

Albertin - 09/10/2023 à 19h14

Bonjour Clark

Tout d'abord félicitations pour être venu poster ici !

Vous trouverez au gré des différentes discussions beaucoup de témoignages de personnes qui un jour en ont eu marre de l'alcool et de ses conséquences. La prise de conscience est un pas important.

Pour certaines personnes, dont je fais partie, la solution a été l'arrêt total de l'alcool. Une fois que j'ai compris que je ne pouvais pas m'en tenir à une modération j'ai tout stoppé, c'était fin janvier de cette année. On peut bien sûr avoir peur du sevrage, il n'y a pas de protocole tout fait. Certains vous diront de vous faire accompagner dans un centre spécialisé, d'autres qu'on peut juste arrêter et s'accrocher au fauteuil pendant la semaine où les symptômes physiques d'arrêt sont les plus forts.

Une voie intermédiaire est d'aller voir un médecin, lui expliquer globalement où vous en êtes, et go ! Revenez nous raconter et tenez bon !

Clark - 25/11/2023 à 12h01

Mer bcp Albertin pour ton message, j'ai enfin sauter le pas, et je suis àller voir une association spécialisé en addictologie, j'en ai parler aussi à mon médecin, sa m'aide bcp.
Malheureusement je n'ai pas stopper complètement, je ne m'en sent pas capable, mais j'ai diviser par 2 ma conso, et m'entraîne un peu chaque jour à repousser l'heure de ma première bière.
C'est dur.....mais d'avoir réduit déjà sa ma remis les idées en place et redonner du courage.
Si ta des conseils, toi ou d'autre personne du forum je prends.
Encore merci pour ton retour.