

ARRET DEPUIS 10 JOURS

Par Profil supprimé Postée le 17/02/2015 08:22

bonjour

mon histoire est bien commune a pas mal d'histoires et experiences le sur le forum ...

depuis quelques mois j'en avais ras le bol de m'alcooliser ainsi... je buvais un peu plus de semaines en semaines .. (je bois parfois moins et parfois vraiment beaucoup depuis plusieurs années).

Pour decompresser souvent ! mais parfois pour passer le temps alors que je suis pourtant d'une nature active et puis d'un coup (mais apres une longue periode de maturation !) j'ai trouvé l'energie je sais pas comment mais je sais pourquoi

Depuis une dizaine de jours plus une goutte la fierté et un certain bien etre moral et physique passent audessus de l'envie ... mais l'envie parfois me titille (juste titiler par torturer) ...

Donc voila ma question

Peut on donner un ordre d'idée sur le temps qu'il faut pour se sentir plus detachée de ce probleme de boisson

j'ai arrêté de fumer il y a 20 ans le besoin physique a disparu en une semaine ... il m'a fallu bien 3 mois pour me retrouver et m'y faire ... 3 ans pour ne meme plus y penser ...) croyez vous que l'on puisse faire un parrallele entre l'arret du tabac et celui de l'alcool ???

Mise en ligne le 17/02/2015

Bonjour,

Tout d'abord bravo pour votre arrêt ! Nous vous encourageons à vous maintenir dans cet état d'esprit qui peut être jalonné, comme vous nous le rapportez, de tentations, d'envie, « de titillement » à se ré-alcooliser.

Vous avez démontré par votre arrêt du tabac votre capacité à vous défaire d'une addiction et rien n'indique que vous ne serez pas en mesure de réitérer cette expérience pour l'alcool. Vous ne savez pas comment vous avez pu réussir à vous recréer un nouveau stock d'énergie mais vous savez pourquoi cela a eu lieu. Nous sommes heureux de vous le voir l'écrire et nous vous invitons, pourquoi pas, à mobiliser de nouveau cette même raison pour vous redynamiser dans la durée cette fois ci.

Nous ne pouvons pas, à proprement parler, nous prononcer sur le temps que prendra votre détachement par rapport à l'alcool. Cela pourrait effectivement être comparable au temps qu'a pris votre arrêt du tabac, mais rien ne l'assure.

Ce qui va conditionner cette durée, c'est essentiellement la manière dont vous allez pouvoir « occuper le terrain » laissé vacant par l'arrêt de votre consommation d'alcool. Vous avez déjà le plaisir et la fierté d'avoir réussi à franchir un cap important, et sans doute avez-vous commencé à faire ou refaire des choses que vous ne faisiez plus : sorties, loisirs, promenades, etc....

Nous vous invitons à développer ces loisirs, rencontres, voire à vous inscrire éventuellement dans des pratiques régulières. Cela ne sera sans doute pas sans vous rappeler ce que vous avez fait de plus en arrêtant le tabac....

Nous ne savons pas si vous l'avez déjà fait et si ce n'est pas le cas et que cela vous paraît utile nous vous conseillons de vous rapprocher des professionnels officiant en centres d'alcoologie pour vous faire aider. Dans ces centres des psychologues, psychiatres, médecins, et d'autres professionnels pourront vous accueillir. Vous pouvez accéder aux adresses de ces centres à ce lien de notre site.

Vous pouvez aussi si vous le souhaitez, faire bénéficier de votre expérience les autres personnes qui rencontrent ou ont rencontré des difficultés similaires sur notre forum, que vous connaissez.

Vous pouvez également nous contacter par tchat (anonyme et gratuit) via notre site ou nous appeler au 0 980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin pour une écoute, une aide, un soutien ponctuels et au besoin, une réorientation.

Bien cordialement et bon courage.
