

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT TENIR?

Par **Profil supprimé** Posté le 01/03/2016 à 12h19

Bonjour à tous,

Abstinent depuis 9 mois suite à une cure de deux mois et demi, j'ai repris un travail (même plusieurs), j'ai beaucoup de pression (des responsabilités...etc) et j'ai de plus en plus à nouveau envie de boire. Comment faire pour lutter et arriver à rester abstiné? Je vais courir (je suis semi-marathonien), je fais de la musique, je bois beaucoup d'eau comme j'ai appris en cure mais rien n'y fait, le soir, je suis à nouveau complètement insomniaque accompagnée d'une très forte envie de boire, je me remet à trembler (même au boulot).

Des idées pour pas que je gâche mes neuf mois d'effort? Peut-être que neuf mois, c'est un cap, je ne sais pas. En tout cas, j'aurais vraiment besoin de vos avis. Et d'avis de personnes abstinentes depuis un bail en particulier 😊

Merci beaucoup par avance pour vos réponses.

2 RÉPONSES

Moderateur - 09/03/2016 à 17h49

Bonjour Emixam69,

S'il peut y avoir des phases où l'envie de reboire est plus forte que d'autres je crois que dans votre cas il y a un facteur fatigue qui entre en ligne de compte. Vous en faites trop et du coup l'envie de relâcher la pression par l'ivresse se fait plus dure. Mon conseil serait que vous leviez le pied là où c'est possible dans votre travail (délégez, partez plus tôt, acceptez moins de responsabilités, etc.) et avec le sport (diminuez vos entraînements, le repos aide aussi à la performance car courir en état d'épuisement épuise vos réserves et vous prépare à des contre-performances). L'insomnie n'est peut-être pas due qu'à l'envie mais surtout, paradoxalement, à cet épuisement de votre corps et de votre esprit.

Bref, faites une pause et reposez-vous tout en veillant à ne pas vous ennuyer si l'ennui doit vous conduire à ne penser qu'à boire.

Quand l'envie se fait trop pressante n'hésitez pas à appeler notre ligne pour en parler : 0 980 980 930 (8h-2h).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 11/03/2016 à 20h55

Emixam salut,

La fatigue m'a duré une dizaine de mois, normal : le changement de vie fatigue le corps, il n'était plus habitué au dynamisme et de plus il lutte contre le manque et réclame sa dose... ça fatigue énormément, il faut du temps.

Tu as dû apprendre en post-cure qu'il faut prendre soin de soit le reste passe après.

Ménage-toi et comme te le dit le Modérateur délègue, ce serai dommage de repartir en arrière en si bon chemin.

Au besoin demande un arrêt d'une quinzaine à ton médecin que de reprendre trois semaines de sevrage+ 6 semaines de cure, fais le compte.

Ton besoin de consommer est psychologique, tu veux t'en sortir et tu repense alcool, il faut oublier pense plutôt autre chose.

Consommer de l'eau c'est bien mais essaye de changer avec d'autre produit cela m'a aidé : eau gazeuse, limonade, jus de fruit.

une journée de gagnée facilite le lendemain, ne l'oublie pas.

Je suis à deux ans et demi et ai suivi ton même parcours.

Courage.

Reste dispo pour d'autres questions, t'es pas seul.

Prosper.
