FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE DERNIER

Par Profil supprimé Posté le 29/08/2016 à 14h03

Nouvelle ici. Accro à l'alcool depuis 10 ans avec une consommation le soir à partir de 19 heures : 1 bouteille de vin blanc tous les soirs de la semaine et une le samedi midi et le dimanche midi en plus de celle du soir.
Je connais comme vous, les trous noirs et le somnambulisme. Les crises d'angoisse, le matin au réveil, et les hématomes. Je ne sors plus le week end. Je sens que ma santé se dégrade. J'ai réussi ce week end à demander de l'aide à ma fille. J'ai RDV chez le généraliste demain et je veux me faire suivre pas un psy, mais je pense que la réussite passe aussi par le dialogue avec des personnes connaissant ce fléau. J'ai une bonne situation, mais un mal être constant, et surtout je n'ai pas confiance en moi. L'alcool me sert d'anti-anxiolitique.
J'espère pouvoir me débarrasser de ce fléau.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 29/08/2016 à 15h40

Bonjour et bienvenue Camélia

Demander de l'aide est déjà un grand pas, tu as compris que seul(e) on ne peut rien face à l'alcool , ce poison comme je le nomme dernièrement

Chez ton médecin, lâche tout ! perso mon 1er pas a été celui-là , le dire à mon toubib , ne pas lui laisser le temps de minimiser le problème,

L'addictologue est un 'outil' important pour moi également

Bon courage, à ton écoute

Colombe

Profil supprimé - 05/09/2016 à 14h07

Merci Colombe 27.

6ème jour d'abstinence pour moi.
Je suis sous Seresta (4 par jour), vitamine B1 et B6, et le générique d'Aotal (4 par jour).

2ème RDV chez le médecin demain pour faire le point.

C'est dur, surtout le soir, mais je fais le maximum pour tenir. J'essaye de sortir, de faire du vélo et surtout de m'occuper de moi.

J'ai des projets en tête que je vais tenter de mener jusqu'au bout pour redémarrer une nouvelle vie.

Merci d'être à mon écoute.

Camélia

patricem - 05/09/2016 à 14h46

Bonjour,

félicitations pour ces 6 jours

Pour le soir, pensez à en parler à votre médecin : peut être qu'une aide temporaire à base de valium ou autre peut aider à passer le cap.

Et bon courage !

Profil supprimé - 05/09/2016 à 15h42

Bonjour Camélia,

Bravo pour tes 6 jours d'abstinence, d'ici quelques jours 3 ou 4 , tu auras terminé la phase de sevrage

La difficulté du soir , je l'ai également connu, je dinais plus tôt car le ventre plein fait souvent passer ce cap ou du moins cet horaire 'dangereux'

Bois beaucoup d'eau , tisane, ETC... quand tu auras trouvé TA boisson favorite moi c'était au début du sucré puis cette envie de sucre s'est estompée petit à petit

Tu as tout mon soutien

je t'embrasse

Colombe