

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SUIS PERDU

Par **Profil supprimé** Posté le 19/02/2017 à 20h05

Bonsoir,

J'ai été abstinent pendant presque 20 ans. Pendant ces 20 années, je me suis reconstruit une vie... nouvelle femme, boulot très intéressant... etc...

Puis, ne sais-je pourquoi j'ai replongé en Mai dernier. Ma consommation était faible au début (3 bières environ) et plus j'avance dans le temps plus ma consommation est excessive.... Depuis quelques semaines, je consomme beaucoup. Je me cache pour boire ou j'invente des prétextes pour sortir et picoler dans un bar.

Je ne vais pas travailler tous les jours (en inventant des raisons) et mon compte bancaire commence sérieusement à prendre une claque.

Chaque matin, je me mens. Je me dis "J'arrête" et le manque psychologique et physique est plus fort que la raison. Si je dis à ma compagne que je suis alcoolique, je vais la perdre. Idem pour une cure. Je me vois mal dire à mon boss que je m'absente trois semaines.

Mon médecin m'a prescrit du Baclofène et du Séresta mais sans résultat... Excepté pour les tremblements.

Ce qui m'inquiète, c'est qu'il y a encore quelques semaines, je n'éprouvais pas le manque physique. C'était plutôt psychologique. Et maintenant, je ressens un besoin physique. A partir de 16h00, je tremble et un mal être se fait ressentir...

Je suis complètement perdu.... Je sais pertinemment que si j'arrête, je vais retrouver une sérénité et un bien être. Mais le produit est plus fort que moi...

Je pense à la cure mais je sais que je vais perdre ma compagne et mon travail...

Quelqu'un a-t-il des conseils pour estomper le manque ? Un sevrage sans passer par une cure.

Je n'en peux plus.

Merci à vous tous...

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/02/2017 à 12h11

Salut Stéphane,

si tu as été abstinent pendant 20 ans , tu peux faire facilement la différence entre la vie sans alcool ou sous alcool . Ressaisis-toi et redémarre un jour à la fois . Tu ne dis pas comment tu avais fait pour arrêter durant une si longue période : seul, à coups de volonté ou dans une association ?

Tu l'as fait , donc tu peux le refaire mais ne tarde plus car chaque jour qui passe ne revient pas et la pente sera de plus en plus savonneuse .

Bon courage

salmiot1

Profil supprimé - 20/02/2017 à 21h04

Merci ! Il est vrai que plus j'attends plus la pente sera savonneuse. Belle image

Profil supprimé - 21/02/2017 à 11h21

salut Stéphane,

Reprends bien ton abstinence un jour à la fois et pourquoi pas commencer dès aujourd'hui ?
Une petite aide médicale peut-être pour traverser les premiers jours si tu en ressens la nécessité mais surtout , si tu en as l'occasion,
fréquenter un MAB .
Bonne journée
