FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MANQUE DE CONFIANCE DÛ AU SEVRAGE

Par Profil supprimé Posté le 13/10/2018 à 22h18

Bien le bonsoir à toutes et tous,

Moi c'est Hervé, 34 ans, en sevrage alcoolique depuis le 17 septembre dernier suite à une consommation habituelle et excessive depuis juillet 2005.
Je serai ravis de vous raconter comment j'en suis arrivé à devenir alcoolique, et comment j'ai subitement pris conscience qu'il fallait que j'arrête, mais mon premier post ici a pour vocation une question existentielle depuis le début de mon sevrage.

J'ai le ressenti qu'après 27 jours ce soir, sans une goutte d'alcool, et d'une 1ère semaine compliquée, mais plus "facile" à présent, de me voir "tout petit", bon à rien.

Mon épouse, ma famille et mes amis les plus proches étant là pour moi et connaissant mon passé me soutiennent becs et ongles, n'ayant rien caché non plus à mon supérieur hiérarchique direct, qui m'a, pas plus tard qu'hier après midi, dis que j'étais quelqu'un de bien et que je ne devais rien lâcher parce que je valais le coup au taf.

Pourtant, malgré tout ces renforts, je ressens un manque énorme de confiance vis à vis de moi, tant sur le plan physique, que moral, je n'arrive pas à me mettre "au dessus" de la moyenne, hésitant plus que jamais dans chacun des décisions que je suis susceptible de prendre au quotidien.

Pour les plus jeunes sevrés, comme pour les plus anciens, je suis preneur d'une lanterne éclairé ...

Avez-vous vécu la même chose ? Le vivez-vous encore ? L'avez vous surmonter ? Comment le vivez vous à présent ? ...

Mes questions sont nombreuses !

Merci de m'avoir lu, courage à toutes et tous pour le début et la continuité de ce combat !

Bien amicalement.