FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# J'AI TROP SOIF ET NE PEUX RIEN ENTREPRENDRE AVANT 5 MOIS.

Par poissonrouge Posté le 05/02/2020 à 22h28

Bonsoir,
- J'aimerais ne plus me sentir dépendante, mais d'un autre côté, je n'envisage pas du tout de vivre sans alcool.
- je suis d'ailleurs persuadée en être incapable
- avant je le pouvais, plus maintenant, j'aime trop ça, et ça m'a permis de tenir le coup dans la réalisation de bcp de choses. oui c'est contradictoire, pourtant c'est vrai.
- si je veux arreter c'est uniquement pour ne pas ressentir cette sensation de manque, cette peur de ne pas avoir assez.

J'ai des semaines de 45h, sans compter les 8h de trajets par semaine. et les enfants le soir à gérer, le ménage etc...
Ne me parlez pas, pour l'instant, d'un addictologue. j'ai bien l'intention d'y aller en juin, quand ce rythme effréné s'arretera... et encore, j'avoue que l'idée qu'il me dise de me séparer de l'alcool m'est insupportable. Mais bon, j'ai dejà été aidée dans un centre d'addictologie, et en vrai, sur le moment ça a été efficace.

mais en ce moment, je ne peux rien faire... et j'ai tout le temps soif..; y'a-t-il un moyen d'apaiser ça en attendant juin???
Merci

## 3 RÉPONSES

**Alex 1000 - 07/02/2020 à 02h25**

Mon cas personnel c'est les drogues dures, je connais pas bien l'alcool ni comment se passe réellement un sevrage. Je peux des conseils simples qui t'aideront peut-être, le sport est une façon d'aller mieux de calmer le manque. Ton cerveau libérera des endorphines et te procurera du bien être... Pas le même certe mais ça aide et au lieu d'être mauvais pour ta santé, c'est bon et le yoga excessice de relaxation Sophrologie si tu as l'argent bien-sûr ça coûte un certain prix mais après tout l'alcool aussi. Et aussi la lecture c'est tout ce que je peux faire pour éventuellement essayer de t'aider. Moi je penses que ça attenura un peu le manque voir beaucoup ça leur te faire que du bien !! Courage soit fort on est tous capable de s'en sortir fixe toi un but précis !

**poissonrouge - 10/02/2020 à 21h47**

salut Alex, merci pour ta réponse, et si rapide. Oui, je sais pour le sport, d'ailleurs, j'ai courru pendant plusieurs années tous les samedis. J'ai arrêté il y a 2 ans, par manque de temps (soit disant?) ou de courage??depuis ton message j'y ai bcp repensé, mais n'ai pas encore fait la démarche, par contre le processus est dans ma tête...j'aimerais y arriver ce we, ou le top serait d'arriver à faire au moins 15 min de foot avec mes fils... Concernant la relax, je connais bien, vu qu'aussi j'ai pratiqué pdt des années, mais j'avais oublié... j'ai pas repris mais ai qd même fait un scan corporel un soir de la semaine, ce que je n'avais pas fait depuis longtemps!
bref, merci pour ton message qui m'a rappelé certains trucs que je connaissais et que je zappais.
Toi aussi, lutte, et ne lâche rien! C'est des pieuvres, ces conneries, des ogres qui te bouffes...

**Alex 1000 - 14/02/2020 à 00h12**

Merci ton soutien aussi
Je suis pas un spécialiste ou quoi que ce soit de tout ça mais j'essaie d'aider les gens comme je peux l'alcool je connais mal mais la drogue si et le prix d'avoir goûté une fois de trop, de tomber dans une addiction profonde coûte très chère. Mais rien n'est jouer on a les cartes en mains.
Je me permets peut-être que je devrais pas je ne sais pas mais je le fais de conseiller même si tu l'as certainement déjà fait de faire tout ça certes avant tout pour toi, mais aussi pour tes fils comme tu l'as mentionné si tu sens prêt à craqué et ouvrir une bouteille penses à eux. Va les voir observes leur regard dis toi que ça t'implique dans beaucoup de choses l'addiction a l'alcool mais aussi tout ce que ça peut impliquer pour eux !! Je deraillerais pas c'est peut-être déjà dur à lire ce que je te dis même si ça part de bon cœur uniquement pour t'aider.
Dis toi aussi que si tu craques tu culpabiliseras certainement par la suite... Soit fort ! J'en suis sûr que tu l'es d'ailleurs il faut croire en nous en ses rêves et tout est fesable il faut s'en donner la peine