

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JOUR 1

Par **Scarlett29** Posté le 26/07/2022 à 12h44

Bonjour a tous et toutes

Je suis une femme de bientôt 53 ans et je suis alcoolique.

J'en suis à une bouteille de vodka par jour.

J'ai commencé à boire il y a quelques années j'avais arrêté quand on m'a découvert un diabète, abstinence pendant 4 ans puis rechute

Je bois en cachette toute seule je planque des bouteilles vides pour qu'elles ne soient pas découvertes je les jette dans la poubelle normale car j'ai honte d'aller au conteneur à verres avec mes sacs de bouteilles de vodka.

Je dors très mal. mes nuits sont agitées et non reposantes. J'ai chaud.

Je ne fais plus d'exercice depuis presque un an je mange trop et je bois. J'ai beaucoup grossi (+20 kilos)

Aujourd'hui j'essaye de me motiver à arrêter j'ai eu une grosse crise de manque dans la matinée j'ai pris un seresta 50 ca va mieux.

Je suis sous ant de presseur + seresta 50 + terrain + theralene oui je sais ça fait beaucoup

J'ai honte de moi, de mon corps. Je comprends que mon conjoint qui ne s'aperçoit de rien n'ai plus envie de moi.

Jour 1 car je vais essayer d'être abstinence à compter d'aujourd'hui. Gros effort... je tremblais ce matin et je n'avais pas les idées claires

Merci de m'avoir lue.

10 RÉPONSES

patricem - 26/07/2022 à 19h50

Bonjour,

bon courage dans votre démarche. Le seresta aide, comme le valium. Mais de ce que j'en ai compris, il agresse moins le foie, ce qui est toujours bon à prendre pour une personne qui consomme.

Que vous dire ? Je ne suis pas médecin mais un seul sersta pendant le sevrage me semble bas. Si le theralene vous, tant mieux, mais il y a quelques effets secondaires.

Contactez au plus vite un service de gastro ou une clinique spécialisée pour vous monitorer pendant les premiers jours.

L'alcool n'est pas un ami de la qualité de sommeil et votre corps en fait du sucre (triglycérides) donc prises de poids et le diabète n'est pas loin. Et après l'arrêt de l'alcool, vous pourriez avoir des envies de sucre (votre corps s'y est habitué au fil du temps). Préparez des éléments sans sucre ou avec des faux sucres. Votre diabète vous en sera gré. Et n'oubliez pas que oui, l'aspartam est cancérigène, mais à partir de 80L de Soda par jour. Il y a de la marge....

Pensez aussi qu'il y a un peu partout des groupes de paroles type AA qui peuvent vous aider.

Quand vous sentez un craving, sortez marcher sans votre argent. Cela peut aider.

Et surtout, tenez bon !

Courage,

Patrice

Today - 26/07/2022 à 20h21

Bonsoir Scarlett.

Bravo pour ta démarche !

Savoir se dire être alcoolique est déjà un grand pas !

Je suppose que, vu le traitement que tu prends, ton sevrage est suivi par un professionnel.

Je suis un peu surprise quand tu dis que ton conjoint ne se serait aperçu de rien...il y a des signes même lorsque l'on se cache pour s'alcooliser.

En parler avec lui te semble difficile ? Parce que dans ta démarche, il est important que tu aies du soutien.

Sinon un jour à la fois...juste 24h par 24h voir même heure par heure !

Le sevrage physique dure en moyenne 7jours....et ça peut secouer pas mal. Si tu vois que les symptômes deviennent trop importants, retournes voir ton médecin pour réajuster ton traitement.

Et viens ici écrire aussi souvent et tout ce que tu as besoin de partager....la parole libère, soulage....mettre des mots sur tes maux ! Et puis pas de jugement ici, des conseils divers et variés, utiles à tous car nous sommes tous différents face à cette maladie dans notre parcours, notre façon de la vivre et de nous en sortir.

À bientôt j'espère

Jessilan - 26/07/2022 à 22h34

Bonjour Scarlett29,

Je vous communique tout mon soutien.

Pour ma part, je bois aussi régulièrement... pour le moment je bois 3 verres/jour.

Ce qui me rassure c'est que ce n'est que 3 verres.. mais ayant vécu dans une famille hélas alcoolique (si je peux me permettre de dire ce terme) je sais que ça commence toujours comme ça.

J'ai commencé à boire après des déceptions accumulées. Un grand ras-le-bol.

Et par dessus tout je ne fais plus beaucoup de sport... les kilos arrivent déjà + 3 kilos

Courage, courage à vous !

Carte - 27/07/2022 à 07h57

Bonjour Scarlett29

Bienvenue à toi et bravo pour ta démarche.... Le plus difficile est de décider et de commencer.

Il est très bien d'être sous une médication, cela va te permettre de t'aider dans un premier temps.

Perso, je te conseille de te faire suivre par un Addictologue et un psy. Ce sont des spécialistes du comportement qui vont te permettre de t'aider à surmonter tes angoisses et remettre un peu d'ordre dans ta vie.

Comme tu dois le savoir, l'alcool est un dépressif et rien ne peut être réglé par l'alcool. Il te semble que cela te fait du bien, hors c'est l'inverse. Boire de l'alcool n'est pas un plaisir.

Attaque tes journées, les une après les autres et surtout prends confiance en toi car tu peux y arriver.

Ce n'est pas facile cette, mais réalisable.

Alors courage, objectif 1er. 7 jours à l'eau et beaucoup d'eau. Ne pas hésiter à manger tôt et de se coucher tôt dans un premier temps

Tiens bon

Sy

Scarlett29 - 27/07/2022 à 22h12

Bonsoir et merci pour vos réponses et votre accueil chaleureux

Je ne suis pas suivie par un addictologue car je veux que ça reste secret. J'ai fait une cure de desintox il y a quelques années et la révélation de mon alcoolisme avait été un drame pour ma mère, comme si je faisais ça exprès pour l'embêter...

Jour 2 ça a été assez bien aujourd'hui je n'ai pas eu envie d'alcool dans la journée. Pas de tremblements.

Pour répondre à une remarque, je dis mon conjoint mais en fait on ne vit pas ensemble on se voit le week-end et les vacances et pendant ce laps de temps j'arrive à lui cacher mon alcoolisation (je planque mes bouteilles dans ma valise sous mes vêtements il ne va pas fouiller)

Je pense que s'il avait remarqué quelque chose il me l'aurait dit. On s'est disputé au téléphone lundi soir et ce soir il ne réponds pas à mes appels, ça me donne le cafard et m'angoisse, le genre de choses qui pourraient me pousser à boire mais ça va je n'ai pas d'alcool a la maison les magasins sont fermés.

Je vous souhaite une bonne nuit et encore merci

ddaniele - 28/07/2022 à 11h37

Bonjour Scarlett,

Qd je te lis j'ai l'impression que c'est moi qui parle, enfin le moi avant.

Je cachais les poches de vin des cubis (j'enlevais le carton) dans ma valise qd on partait en vacances, sous les vêtements, emballées ds

un sac poubelle au cas où ça lâche...je me disais avec crainte "un jour ça va s'ouvrir et ts mes vêtements sentiront le vin, je ne pourrai plus mentir, inventer qqchose..."

La vodka j'en ai bu aussi, pratique ça ne sent rien, je la diluais même ds mes jus ou même mon verre d'eau, personne ne voyait rien...mais ça me déglingait le bide alors j'ai arrêté.

Tu parles de souhait d'anonymat, j'y étais très sensible aussi, j'ai bien expliqué ça à l'ouverture de mon dossier au centre addicto (et j'ai donné un faux nom), ils ont compris et accepté mes demandes, ils n'ont jamais su mon vrai nom, mon adresse, mon numéro de sécu, ça s'est fait comme ça et je les en remercie. Sans ça, je n'y serais jamais allée.

J'ai arrêté de boire seule, en cachette, tous les jours, et j'ai déjà perdu 4 kgs et retrouvé l'estime de moi.

Bon courage, tu peux y arriver comme la première fois, rappelle-toi comme c'était bien.

Danièle

Scarlett29 - 28/07/2022 à 13h17

Bonjour et merci Ddanielle

J'enroule les bouteilles dans du papier bulle pour pas qu'elles s'entrechoquent dans la valise

Avant mon premier sevrage, je buvais des bières très fortes des 8.6 je suis passée à la vodka car ça ne sent rien.bien que j'en déteste le goût. Quand je buvais de la bière je faisais très souvent des chutes je me suis ouvert l'arcade sourcilière, fissuré le ménisque sans compter les yeux au beurre noir

J'en suis au jour 3. J'ai eu des envies d'alcool ce matin très tôt j'ai pris un seresta ça a passé.

J'arrive a nouveau à travailler : les derniers temps je n'arrivais pas à me concentrer sur rien, dossier au bureau livre, film

Je te felicite pour tes 4 kilos perdus, et j'espère retrouver comme toi l'estime de moi-meme. Je te souhaite une très bonne journée

Scarlett29 - 26/10/2022 à 08h54

Bonjour à tous

Je suis à plus de 90 jours de sobriété et de régime.

J'ai perdu environ 15 kilos, je fais beaucoup de sport ça me défoule et m'empêche de penser à l'alcool. Je n'ai pas de craving d'alcool plutôt de nourriture.

Mais je sais que tout peut basculer d'un jour à l'autre si j'ai une contrariété...

Rien n'est gagné c'est un combat à vie

Carte - 26/10/2022 à 18h44

Bonsoir à tous,

Une pensée pour donner du courage à vous tous. Scarlett29 je te rassure ce n'est pas un combat à vie... Après 1 à 2 ans, tu n'y penseras plus du tout. Par contre effectivement, il ne faudra pas reprendre un verre même après. La machine va se remettre en place rapidement et la rechute est très forte.

A tous, le courage est votre force et attaquer jour après jour. Ne pas oublier de vous féliciter le matin après une journée sans alcool.

Je vais terminer mes 9 mois sans alcool... La surveillance reste de mise mais les soirées sont devenues relativement calme.

Force et persuasion et soyez tous certain que vous pouvez y arriver.

Sylvain

Fleurdelys - 27/10/2022 à 20h49

Bravo Scarlett29

Que dire à part de continuer,un jour à la fois,et ne jamais reprendre ce premier verre.

Tu étais à une bouteille de vodka par jour,avoir réussi à arrêter est clairement la preuve que tout est possible et ton témoignage va aider ceux qui souffrent de cette maladie.

Continue!!
