ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT TENIR LE COUP

Par Profil supprimé Posté le 01/12/2013 à 17h58

bonsoir je suis une jf de 26 ans seulement et je bois depuis 5ans deja j'ai essayer a plusieur reprise d'arreter de boire mais je rechute a chaque fois aujourd'hui j'avais arreter de boire depuis 2 mois et la cela fait 3 jours que je recommence.Commenr faire quand on as cette pulsion qui nous donne tellement envie de boire pour que ca passe que puis je faire?merci de vos reponce

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/12/2013 à 18h11

Bonjour à toi,

Si tu vas flâner sur les autres fil de discussions, je me suis présenté et je me permets de d'apporter une esquisse de réponse parceque je connais bien le problème de très près puisque je suis alcoolique abstinent.

Moi aussi, je me suis promis d'arrêter et j'ai promis aux autres !!!, ça a duré longtemps et moi aussi à chaque fois je reprenais un verre, mais un verre ne me suffisait pas et je te laisse deviner la suite.

Pour ma part, je ne suis pas resté seul face aux problèmes et ça m'a beaucoup aidé, j'ai trouvé énormément de réconfort et de courage dans une association d'anciens buveurs. Je t'invite à franchir le pas, c'est trop dur d'arrêter tout seul.
En te lisant je comprends ta détresse et je pense que tu es malheureuse de te voir obéïr à l'alcool. C'est sans doute une bonne nouvelle car tu as pris conscience de ton problème.

Une petite astuce, ne te met pas d'objectif trop compliqué. Ne te dis pas que c'est pour la vie mais seulement pour 24 heures. Imagine que tu n'aies pas fait ta vaisselle pendant 2 mois, tu rentres dans la cuisine et tu fuis, y'a trop de boulot !!! pour l'alcool c'est pareil, si tu te dis seulement aller cette fois j'arrête de boire pour toujours, oupss ,c'est une lourde décision !!! par contre le matin, tu te lèves et tu te dis, aujourd'hui, je ne vais pas boire, tu en es capable. Pour moi, j'avais même coupé mes journées en 12 heures au départ. Le matin, pas d'alcool et la matinée se déroulait convenablement, je mangeais bien le midi et relativement tôt (quand on a le ventre bien plein, on a mois de pulsions) et je repartais pour une après midi. Je tenais jusqu'au soir sans boire et je mangeais de nouveau. Je buvais aussi pas mal de boisson sucrées qui m'aidait à compenser. (tant pis pour la ligne) et le soir je me couchais tôt et ma journée s'était achevée sans alcool. j'étais heureux. Le lendemain, même trajectoire et ainsi de suite. je m'étais aussi donner cette astuce de cocher les jours sur un calendrier.

N'hésites pas non plus à consulter un alcoologue, ça ne sera qu'un outil de plus à ton rétablissement.

Courage à toi et passe tes prochaines 24 heures dans le calme et la sérénité.

Sébastien

Profil supprimé - 04/12/2013 à 18h01

Bonjour DOU,

Surtout ne prend pas les rechutes comme des échecs. Bien sur si l'on ne rechute pas c'est mieux, mais rechuter cela permet aussi à chaque fois de se remettre en question et de mieux en mieux comprendre pour admettre que la premier verre est le plus dangereux. Avec les rechutes ont se donne des atouts supplémentaires jusqu'à LA PRISE DE DÉCISION FINALE.

SÉBASTIEN à raison, consulte un addictologue, ce qui TE permettra de TE donner les outils nécessaires.

Bon courage
Hervé

Profil supprimé - 05/12/2013 à 09h13

bonjour, reconnaître que l'on a un vrai problème avec l'alcool c'est déjà un grand pas de fait ...demander de l'aide en est un autre ,alors on peut dire , dou , que tu es sur le bon chemin , un chemin comme un parcours du combattant plus ou moins" tordu" plus ou moins long mais qui vaut largement la peine d'être choisi , sauver sa peau c'est toujours une très bonne motivation tu ne crois pas ? je suis abstinente depuis 28 mois, libérée de l'addiction ,libérée du réflexe "un verre plutot que souffrir " libérée de l'illusion qu'avec l'alcool on va mieux...on maîtrise et on trompe tout le monde, consciente d'avoir risqué de perdre ma famille et de me perdre définitivement moi même je peux te promettre que je sais de quoi je parle tout en souhaitant de toutes mes forces te dire que l'on s'en sort, comme le dit sébastien :" pas seul " c'est évident , j'ai rencontré les bonnes personnes , un toubib généraliste qui a su trouver les mots pour me soutenir qui m'a

dirigé sur un centre d'addictologie , tu déposes ton fardeau et on est là pour trouver ta solution , tu es une malade plus une paria, tu deviens une partenaire de l'équipe de ton sauvetage...on m'a proposé un médicament,le baclofène , et incroyablement j'ai pu contrôler mes pulsions , et progressivement arriver à une libération de l'alcool ,aujourd'hui j'y suis absolument indifférente , cela peut te sembler incroyable mais c'est ma réalité. Je conseille vivement de lire :"le dernier verre" du docteur OLIVIER AMEISEN , ou encore de te renseigner sur ce monsieur formidable qui avant de quitter ce monde il y a peu de temps , à laisser un travail extrordinaire et miraculeux ,dans sa découverte des bienfaits du baclofène sur l'alcoolisme ; d'en parler avec un addictologue biensùr et essayer toi aussi , c'est sans danger et surtout révolutionnaire , on en parle pas assez...tu comprends c'est pas cher du tout et remboursé alors les labos pharmaceutiques ne voient pas ça d'un très bon oeil...les intérets avant la santé publique ... c'est écoeurant mais c'est la réalité de notre belle société ! on vit mieux sans alcool , c'est indéniable , tu y arriveras puisque moi j'y suis arrivée !!! bien cordialement , lisa .

Profil supprimé - 11/12/2013 à 15h15

Bonjour,

j'ai testé le Baclofène qui n'a eu hélas aucun effet sur moi.
J'étais à 12 cachets par jour.
Par contre, il ne m'était pas remboursé car prescrit hors de son contexte.
Le médecin alcoologue le précisait sur l'ordonnance.

J'ai testé AOTAL et REVIA et hélas, plus rien ne fonctionne.

Seule la psychothérapie peut aider à comprendre le mal être qui a induit un jour à cette addiction.

Mais il ne faut pas rêver cela peut prendre des années.

Profil supprimé - 19/12/2013 à 13h18

Bonjour DOU,

Je vais dans le sens de GUILLAUME, le blacofène ! "peut" aider à diminuer sa consommation mais il faut que ce soit dans le seul but de faire par la suite ZERO ALCOOL A VIE. Le probême du blacofène est qu'il faut le prendre à forte dose pour l'alcool, ce qui n'est pas automatiquement le cas pour la sclérose en plaque (Le baclofène appartient au groupe des médicaments appelés relaxants musculaires et à celui des antispasmodiques. Il s'utilise pour traiter la spasticité, mouvements involontaires des muscles) causée par la sclérose en plaques ou par les lésions et les maladies médullaires (de la moelle épinière). Son action serait surtout le relâchement des muscles.

Le blacofène ne fonctionne pas sur tout le monde, et bonjour les effets secondaires. Remplacer une drogue par une autre drogue !!!!!

Aotal et révia, placébo ??? peut importe, l'essentiel est de le prendre, après avoir bien décider dans sa tête de ne pas prendre le premier verre, tout en se disant au moment de la prise c'est mon aide si faible soit-elle, je dirai que ces médicaments aide un peu comme les substituts de cigarettes (nicorette) mais comme le dit très justement GUILLAUME "Seule la psychothérapie peut aider à comprendre le mal être qui a induit un jour à cette addiction." Mais attention, ce n'est pas parce que vous avez compris votre mal-être et résolu certains problêmes d'ordre psychologique que vous pouvez reprendre un verre. La dépendance est d'ordre biologique, physiologique et non psychologique.

Bonne journée et bon courage à toutes et à tous. Et bonnes fêtes.

Profil supprimé - 20/12/2013 à 09h12

Bonjour,

Je vais peut être dire une bétise mais je suis aussi tombé dedant. Après un cure d'une semaine pour un sevrage et des doses de seresta (200mg pendant 10 jours, 195mg pendant 10 jours ... ça a pris 4 mois pour arrêter cette merde/ Doses que l'on m'avais donné en HP). J'ai aussi remis le nez dedans quelque temps après. Puis lorsque j'ai diminué la dose d'anti dépresseur (j'avais fait une grosse dépression liée à ma conscience de mon addictionà l'alcool), j'ai racheté en plus cubis de vins ... et tout s'est de nouveau embâlé. Aujourd'hui depuis 2 jours je suis de nouveau pour 7 jours sous valium + vitamines B1-B6 + Aotal et beaucoup d'eau.
Je recommence le sevrage.

Bref, ton histoire est comme la notre. La seule chose qu'il faut garder en tête et c'est mon précepte dans beaucoup de domaines: osha rachnech (me semble-t'il) a dit l'échec ce n'est pas de tomber, l'échec c'est de ne pas se relever. L'échec/ la rechute est normale et il faut savoir en tirer profit pour pouvoir rebondir.

Bon courage à vous et surtout de joyeuses fêtes