FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BONJOUR

Par Profil supprimé Posté le 14/12/2014 à 11h07

Bonjour,
Voilà je me lance sur ce forum car j'ai besoin de causé avec des personne comme moi. J'ai bien tenté les AA mais la sauce ne prend pas.
Alors je picole tous les jours à me retrouver sous la table. Ma conso et exclusivement le soir très rarement d'alcool dans la journée.

Je suis suivi par un centre pour les addictions et ça ne se passe pas trop mal.

Par contre j'ai 3 problèmes.
Au centre il me conseil de réduire ma conso et de tenté un sevrage palliatif, chose qui m'est impossible. Si je bois c'est pour me mètre minable. Je suis tout de mémé arrivé à me stabiliser, mais réduire … après plusieurs tentatives c'est impossible. Par contre j'ai déjà testé de passé une journée sans boire ça n'a pas trop étais difficile (sauf au niv du manque). Donc je ne vois pas d'autre solution qu'un arrêt brutal et définitif. Ce qui m'amené au 2em problème, La gestion du manque. Comment ça marche ? Car le valium c'est bien sympa, mais le manque est la, et j'ai peur qu'un arrêt brutal entraine des complications à ce sujet. Je serais bien tenté de faire une cure de désintox, mais je suis en formation de plus j'ai quelque doute sur l'endroit qu'ils proposent. Et enfin comme savoir si l'on est vraiment près à un sevrage.

14 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/12/2014 à 11h09

Bonjour Jewel Eater,

Je pense que tu réponds toi même à tes questions. Si tu sais que réduire n'est pas possible, alors vas y, lance toi dans l'abstinence totale. Un jour après l'autre. Fixe toi 24h sans alcool et ainsi de suite. Ne culpabilise pas si tu as un loupé mais recommence le lendemain et ne lâche pas. (fais également connaître ta décision au centre pour qu'ils te soutiennent dans ta démarche).

Pour le sevrage, j'ai la "chance" de ne pas avoir connu les symptômes physiques. D'après ce que j'ai pu en apprendre sur le site, tu risques de traverser quelque jours un peu difficiles avec tremblements, risque d'insomnie etc, mais ça ne durera pas.Compense avec des boissons sucrées. D'autres pourront certainement t'en parler bien mieux que moi. En attendant, je sais que le sujet a été évoqué sur d'autres fils. Tu peux peut-être aller voir.

Quant à être prêt, je pense que tu l'es puisque tu as déjà entrepris pas mal de démarches en ce sens et tu serais également tenté par la cure mais ce n'est pas possible à l'instant T.

Juste une dernière chose. As tu identifié la ou les raisons pour lesquelles tu te mets minable tous les soirs ? Afin de vivre sereinement ton abstinence, il est également important de résoudre ce point là ou au moins s'y atteler.

Voilà, ce n'est que mon opinion mais j'espère que ça t'aidera.

A+

AM

Profil supprimé - 17/12/2014 à 17h27

Bien en fait c'est sur tout le sevrage qui me fait un peu flipper. Quand on sait qu'il y a des risque qu'il soit mortel… et je n'ai pas forcement non plus envi voir chez moi des bestioles digne d'un film d'épouvante (sur tout que j'ai une imagination très fertile). Apres si c'est juste une question de tremblement, de vertige et d'insomnie. Si c'est le prix pour retrouver une vie je suis prêt à le payer.

Quant aux raisons sur ma conso elle son surement multiple. C'est un vrais paqué de nœud la haut. Mais je travaille avec un psy au centre. Si je l'écoute ca serais liée au fait que je n'ai pas trouvé ma place. Chose qui me semble crédible vus que j'ai toujours le sentiment de ne pas savoir quoi faire. Donc je ne fais rien, donc je me fais chier, donc je picole.

Être près ? C'est que je me fou une sacré pression, car je vois très bien le mal que ça produit et au plus vite je serais débarrassé, au moins j'errais de chose à nettoyer. Mais si c'est pour refoutre les 2 pieds dans le plat après une violente cure de sevrage car j'ai voulus allé plus vite que la musique.

Profil supprimé - 17/12/2014 à 22h12

Hello,

Alors :

1- Film d’horreur
Pour commencer, il faut « arrêter » les films d’horreur !!!!
2- Suivi psy bien
Si tu es suivi par un psy, c’est très bien. Surtout dans une structure dédiée, ça me semble encore mieux. Maintenant que tu as la « raison » et donc une « clef » (qui n’est peut-être pas la seule), essaie de voir ce que tu peux faire pour trouver ta place. Ca ne viendra pas du jour au lendemain mais donne toi les moyens de faire reconnaitre, que tu es là et que toi aussi tu as ton mot à dire, ton avis, tes opinions, tes envies. C’est pas pour autant que tu dois toujours participer, si tu n’as rien à dire ou pas d’opinion, laisse tomber… Tu es toutefois une personne à part entière et tu as également le droit de te positionner (sans pour autant aller dans le conflit).
3- Prêt ?
Oui, je le pense toujours en raison de tes démarches, tes réflexions et ton analyse de la situation.
4- Stabilisé ?
Que veux-tu dire par stabilisé ? La réponse suivante sera ajustée par rapport à ta réponse.
5- Sevrage palliatif
S’ils te parlent du sevrage palliatif, c’est qu’ils doivent avoir leurs raisons. Cela dit, tu sais que ce n’est pas possible pour toi. Donc, affirme toi (encore une fois prends ta place), discutes-en mais fais part de ta décision et demande de l’aide. Apparemment il existe des traitements de soutien. Demande le.
A côté de ça, on en revient aux 24h sans alcool. Chaque jour est une victoire. Ne pense pas à trop long terme mais jour par jour. Si ça va, le sevrage se fera en même temps. Autrement, dans tous les cas, ça te fera diminuer ta consommation sur la semaine.
6- Gestion du manque
La gestion du manque est très personnelle… Tu vas y être confronté comme tout le monde… Il va falloir trouver des astuces qui te conviendront. Il faut « absolument » casser tes habitudes. Tu peux manger plus tôt (si tu bois beaucoup avant manger), aller sur le forum quand ça devient dure, tchater, appeler des amis (avant de boire), aller au ciné, faire du sport, etc. Il faut que tu trouves ce qui peut te convenir. Si tu m’en dis plus sur ton quotidien, on peut essayer de trouver ensemble.

AM

Profil supprimé - 18/12/2014 à 11h34

Ou t’inquiète, les films d’horreur ce n’est vraiment pas mon truc bien au contraire je ne les supporte pas, c’est bien pour ça que je flippe.
Quand je lis ce que les personne on vécut dans leur delirium
Quand je parle de stabilité c’est à dire qu’il n’y a pas d’augmentation comme avent.
Avent de m’inscrire au centre ma conso étais complètement déséquilibré.
Arrivé au centre je me suis rendu vraiment compte que j’étais dans la merde et je me suis limiter à une dose fixe et une heure fixe qui me permet de pouvoir être bourré sans être comateux et de pouvoir avoir un rythme de vis stable

Après si il propose un sevrage palliatif, c’est qu’il le fond a tout le monde. ca permet simplement d’éviter les AVC, delirium et autre joyeuseté.

Pour les traitements de soutien on m’a donné du Selincro (qui coute un bras) mais je ne le supporte pas, de ce fait on a tenté le Revia mais même constat lui et moi on est incompatible. J’ai un nouveau RDV avec le toubib et je verrais avec lui ce qu’il me propose.

Et mon quotidien, bien tu ne vas pas être déçu du voyage.
Je me lève le matin sans réveille autour des 6H du mat. Je digère ma boisson en surfant sur le net jusqu’à midi. Je casse une graine, et je me reconnecte sur le net pour suivre ma formation. (c’est une formation en FOD (télé- correspondance, cad visio). Je te le donne en mille c’est une formation pour être développeur en informatique). Après quoi je fais mes exercice (donc toujours sur le pc). Autour des 18H je sors (enfin) pour faire mes courses pour la journée et rentre aussi top pour regarder des films (sur pc) tout en picolant. Les week end bien c’est la même chose sauf que je paye plus cher pour mes course et que le temps de formation et remplacer par des films.

En gros, je sors 30min par jour et le reste du temps j’ai le nez sur mon pc et dans ma bouteille.

Profil supprimé - 18/12/2014 à 14h07

Bon, je crois que pour la partie sevrage et traitement, c'est vraiment avec ton médecin (c'est au dessus de mes compétences...) qu'il faut que tu en parles mais dis lui bien que tu voudrais passer à l’abstinence car autrement, tu y arrives pas.

Autrement, pour ton quotidien, c'est pas folichon... Mais par la même occasion, ça laisse plein de possibilités !!!
Trouve toi des activités qui te feront sortir ! Inscris toi dans un club ou une association ! Tu rencontreras du monde et ça te changera de l'ordi.

Y a t-il un sport que tu aimerais faire ? Si tu n'es pas sportif, peut être du Qi Gong. Cet art maximise la durée de vie en quantité et en qualité. Il est réputé pour combattre le stress, prévenir des maladies, et apporter bien-être et équilibre. (j'ai même vu sur un site qu'il aidait dans le sevrage de l'héroïne...)

Il faut que tu "t'imposes" des sorties. Te l'imposer au départ pour casser ta routine et ensuite prendre du plaisir à faire autre chose. Commences peut-être par 1 ou 2 fois pas semaine (mais rendez-vous fixe) avec par exemple une activité sportive au autre dans un club pour en même temps voir du monde et l'autre fois aller au ciné. Le mardi et le jeudi par exemple. Comme ça tu coupes le rythme habituel.

Qu'en penses-tu ?

AM

Profil supprimé - 18/12/2014 à 15h08

Tu trouves toi aussi ^^
Ba tu sais, je pense que c'est un peu moi qui est choisi de vivre une vie comme ça et oui je me dis que je devrais faire autre chose mais j'en trouve jamais le courage. Je me suis inscrit un jour dans un club d'échec j'y suis jamais allé. Pi faut bien dire que dans la région de cul terreux ou j'habite il y a pas grand-chose de sympa à faire.

Au niv association c'est bien souvent des ateliers couture. Noté que j'ai rien contre la couture, mais l'idée de parler de mai68 et de hanche en plastique avec mamie, me donne pas forcement envies de poussé des cris de joie. ^^

Et je ne suis pas sportif pour 2 sous.
Mais de toute façon tu as raison ca serais bien plus constructif de sortir un peu. Et j'ai quand même dans l'idée de faire un peu de sport histoire de brulé quelque calories mais là aussi il faut trouver le courage

---

Profil supprimé - 19/12/2014 à 13h14

Désolée, mon ordinateur a buggé au moment d'envoyer le message...

Tu joues un peu à l'ours...

Bon, ok, je comprends pour la couture... (j'ai bien ri en te lisant)

Je comprends que ce soit difficile de sortir et d'aller dans un club (ou autre) mais c'est les premières fois les plus difficiles. Là, il FAUT que tu te POUSSES.

Ca me semble très compliqué de vouloir arrêter de boire en tournant en rond chez toi, seul, sans changer la moindre habitude...

Vas au moins au ciné. Tu sors "sans" ta bouteille et tu regardes un film (ce que tu aimes).

Faut faire quelque chose !!

AM

Profil supprimé - 20/12/2014 à 20h02

Je peux que tu donné raison. Ce n'est pas en restant dans ma grotte que les choses vont changer.
Mais c'est con à dire, depuis l'âge de mes 16ans (j'ai 30ans) je suis devenus un peu asocial.

Je me suis fait balancer par mes pote car j'avais braqué une voiture (bon ok ce n'est pas très malin mais a 16ans si on était intelligent ca ce serais). Depuis j'ai perdu confiance et va t'accrocher pour gagner ma confiance. Déjà qu'à l'école j'étais un peu la tête de turc de la classe ajouté à ça cette trahison…

je me suis enfermé dans ma bulle

Profil supprimé - 22/12/2014 à 17h19

Oulah ! Doucement... Avant de parler de confiance, donc de relation durable, il faudrait commencer petit à petit...

Commence déjà par sortir de ta grotte. Je ne dis pas qu'il faut absolument que tu te fasses des amis mais qu'il faut que tu changes un peu ton mode de vie pour éloigner les mauvaises habitudes associées à la bouteille.

Après, une fois que ça deviendra plus naturel pour toi, tu peux envisager de rencontrer des gens. Sans pour autant parler de confiance, ça peut être des moments sympas. Juste apprécier le moment présent et peut-être plus en fonction de la situation et des opportunités. Ne pas forcer, laisser venir se genre de choses. Ne rien attendre non plus mais juste apprécier.

30 ans, c'est encore bien jeune. Plein de possibilités s'offrent à toi. Ce serait dommage de toutes les laisser passer car tu restes dans ta bulle. D'ailleurs, tu ne l'as quitte pas complètement. Elle sera toujours là. C'est juste que tu vas un peu prendre l'air de temps en temps.

Profil supprimé - 22/12/2014 à 18h41

Tu sais j'ai confiance en mon étoile (c'est peut-être la seul chose à qui j'ai confiance) quant à mes habitude oui je sais qu'elle son mauvaise, mais comme dit plus haut on ne change pas 15ans d'habitude en un claquement de doigt, même si j'ai travaillé pour payer les facture ça n'empêche pas qu'une fois rentré elle était toute bien la

c'est pas vraiment mes habitude que je dois changer mon plus mon attitude

---

Profil supprimé - 30/12/2014 à 11h18

Salut,

Comment vas-tu ? J'ai vu que le mois de décembre n'est pas ton mois ! Moi c'est octobre...

Ca a quand même été les fêtes ? Tu n'as pas trop plongé ?

Ps : Pour répondre à ton dernier message, effectivement, on ne change pas 15 ans d'habitudes comme ça, et je suis bien bien au courant... Si je suis là, ce n'est pas pour rien et je n'ai pas encore trouver la recette, autrement, pas de problème, je partagerais !

Quant à : "c'est pas vraiment mes habitude que je dois changer mon plus mon attitude", je pense que tout est un peu lié. Je suis moi-même en train de changer certaines habitudes pour essayer de faciliter mon change d'attitude.

Bises

AM

Profil supprimé - 30/12/2014 à 14h11

Salut AM,
Ba tu sais la routine rien à changer et j'avoue que je n'ai pas vraiment fait d'effort pour changer quelque chose j'attends de passé les fête. Pour retrouver le centre et taché d'avancer

Bien le mois de décembre et effectivement problématique 5 fête dans le même mois ça commence a chiffré.

Oui c'est sûr qu'on construit un mur brique par brique.

Profil supprimé - 31/12/2014 à 12h31

Vivement 2015 !
Nouvelle année, nouveau départ.

AM

Profil supprimé - 07/01/2015 à 14h19

Bonjour Jewel Eater,

Je te souhaite une bonne année 2015 avec un nouveau départ, beaucoup de bonnes choses et réussites dans tes objectifs.

A quand le prochain RDV au centre ?

AM