

UN LONG TOUR AVEC DE NOMBREUSES QUESTIONS...

Par [Profil supprimé](#) Posté le 25/02/2016 à 16h23

Bonjour,

J'ai 28 ans depuis mardi passé,...

Jusqu'à mes 16 ans je n'avais jamais bu une seule goutte d'alcool,...

Lorsque j'ai perdu la vue totalement à savoir que suite à de nombreux coups reçus au niveau de l'œil je suis passé de « voyant normal » à en état de cécité totale... C'est donc à ce moment là que je me suis mis à sortir,... J'ai pris goût à l'alcool mais à l'époque ça n'était que de l'alcool fort à savoir VODKA et autres alcools et uniquement le week-end,... Cependant,... Bien entendu oserai-je dire,... La situation s'est aggravée,...

Je me suis donc mis en couple à mes seize ans et mon compagnon était déjà « un grand buveur » à savoir qu'il se faisait en moyenne une bouteille de vin rouge par mois,... Pendant de très nombreux mois je n'ai pas souhaité aller vers cette consommation car je trouvais ça déraisonnable et je trouvais limite ça dégueulasse,... En fait,... Dix ans après j'en suis au même point à savoir d'être dégouté par ça,...

J'ai craqué au bout de quelques petits mois et ai commencé par une demi bouteille par soir,... Puis au fur et à mesure des choses je suis passé à une bouteille mais petit à petit jusqu'en 2010 environ avec certaines soirées beaucoup plus arrosées,... Et,... En octobre 2010 l'on m'a annoncé ma séropositivité,... Séropositivité au VIH qui m'a été annoncée de manière choquante car l'on me l'a dit par téléphone et de manière très indélicate mais en plus après avoir cherché j'ai constaté qu'en fait j'ai été contaminé par le sang et sans le vouloir et ça fut donc encore une épreuve et une claque dans la gueule de manière injuste à croire que la vie s'acharne toujours sur les mêmes,...

J'ai constaté, hier,... En le disant à l'alcoolologue chez qui j'ai pris rendez-vous que,... Ma forte consommation d'alcool a commencé en même temps,...

Pour me reconforter et comprendre ma séropositivité j'ai en ce compris fréquenté le forum de SIDA INFO SERVICE mais malgré tout ce que j'ai pu faire ou dire puisque selon eux j'étais omniprésent ils m'ont jeté comme une vulgaire merde et là cette année j'y suis retourné et quand ils m'ont reconnu bien de nouveau ils m'ont jeté en m'insultant,... Ce qui est grave c'est qu'ils m'insultent après m'avoir jeté devant les autres utilisateurs du forum mais surtout ça sont des SIS donc des modérateurs qui agissent de la sorte,... Donc en fait je n'ai jamais pu réellement comprendre, échanger,... Sur ma séropositivité et cette association continue à me traiter comme de la merde,... Bien là c'est décidé je vais leur coller un procès au cul pour discrimination et j'ai de nombreuses pièces dont surtout des captures d'écran ou l'on voit les comportements scandaleux des modérateurs de ce site,... J'en parle car ça me fait très mal mais ça n'est pas là le fond du sujet,...

J'ai donc là augmenté ma consommation d'alcool pour désormais boire une demi bouteille de moussoux le soir en apéritif en rentrant chez moi et boire ensuite une bouteille entière voir une bouteille et un verre ou deux après le repas,...

Désormais j'en ai par-dessus de ça et des effets secondaires que cet alcool me donne,... Donc,... J'ai décidé d'aller voir l'alcoolologue pour arrêter mais j'ai plusieurs questions qui me turlupinent depuis hier et qui me font peur,... Quand j'ai une idée en tête je ne l'ai pas ailleurs donc je sais que je vais arrêter mais avec quelles conséquences et comment,...

L'alcool m'a rendu moche, gros, gras, laid à voir, laid à sentir mon corps,... L'alcool me fait mal de tête presque tous les lendemain de boisson,... L'alcool me fait honte,... Lorsque nous sommes au supermarché je fais comme si les gens ne me voyaient pas quand je suis à côté du caddy rempli de bouteilles,... L'alcool me coûte super cher,... L'alcool m'empoisonne certaines relations sociales,... Bref c'est de la bonne merde,...

Et pourtant je l'utilise pour dormir ou plutôt dire pour m'assommer et arriver à dormir et pour me calmer de mes journées mais,... Il me semble qu'avant j'arrivais à dormir de manière troublée parfois mais j'y arrivais sans alcool mais ça fait tellement longtemps que je ne sais plus,... Ce que je sais c'est que si je ne bois pas ma « dose » bien je ne dors pas et j'ai des sueurs toute la nuit,... Et je ne dors donc pas,...

J'aimerais donc vraiment me débarrasser de cette merde mais j'ai plusieurs questions qui arrivent « j'oserai dire » dans le désordre,...

1. Pour les personnes qui ont arrêté... Il y a eu des effets de sevrage ? Si oui lesquels ? Graves ? A quelle fréquence ?
2. Combien de temps durent ces effets éventuels de sevrage ?
3. Après peut-on redormir normalement si l'on est comme dans mon cas ?
4. Retrouve-on une vie normale après ?
5. Avez-vous des idées de lecture ? A savoir qu'avec l'iPhone et Voice Over je sais lire des livres digitaux ?
6. Est-ce que c'est dur ? Par exemple j'ai arrêté de fumer en 2013 de manière super simple avec le CHAMPIX,... En quinze jours ! ça fut plié,... Ca fut un peu dur mais sans plus... Est-ce si simple ou beaucoup plus compliqué ?
7. Avez-vous d'autres remarques,... ????

Merci à tous de m'avoir lu jusqu'au bout si tel est le cas,...

Une très belle soirée à toutes & tous,

Bien à vous,

PS/NB : Je suis agent immobilier, de formation technicien en informatique et en « transition » pour devenir juriste... ; Je n'aurai pas envie de briser ce projet pour de l'alcool,...

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/02/2016 à 00h35

Bonsoir,
Bravo à toi d'avoir fait la démarche auprès d'un alcoologue c'est très bien il va te proposer plusieurs solutions possibles pour t'en sortir. Pour mon cas j'ai 32 ans je suis abstinent depuis 6 mois. J'ai été en soins durant 4 semaines en unité addictologique. Pour le sevrage ça dure environ 3 jours pour mon cas j'avais des médicaments car mon sevrage s'annonçait compliqué vu mes consommations car oui un sevrage peu avoir des effets mais ça ton alcoologue a dû te le dire. Dans ton témoignage tu utilises l'alcool comme médicament comme moi je le faisais pour le sommeil ça revient après ça dépend des personnes pour mon cas ça a duré 4 mois pour retrouver un sommeil normal après en hospitalisation ils te donnent des outils pour que ça revienne (relaxation, respiration...) pour mon cas encore j'ai fait une séance d'hypnose. Après oui on retrouve une vie sans le produit le goût de faire des choses. Je serais toi j'irai voir un CSAPA ils te donneront des renseignements et t'accompagneront dans ta démarche mais en tout cas entoure toi avec un maximum de monde. Bon courage à toi et surtout crois en toi et fait le pour toi

Profil supprimé - 26/02/2016 à 13h24

Moi je buvais environ 3/4 d'une bts de vin tous les soirs seule, plus le we. C'était devenu très glauque. J'ai arrêté depuis juillet dernier avec l'aide d'un forum (aide-alcool.be). Les premiers jours j'étais psychologiquement chamboulée, mais très contente de moi. Par contre je n'ai pas eu de symptômes physiques. Puis j'ai compensé par les joints, pour finalement tout arrêter il y a 1 mois et demi. Je me sens bien sans alcool et sans joints, même si j'y pense encore souvent, C'est génial même si je dois faire face, parfois, à mes angoisses ou coup de déprime, sans béquille. Il faut aussi accepter de souffrir et de ne plus s'échapper pour un oui, pour un non Je pense que c'est important de ne pas rester seul dans l'arrêt de l'alcool (forum, proches (non alcooliques) groupe de soutien, caspa, addictologue, médecin ...) et de se chercher de nouvelles compensations, saines (sport, musique, marche...)
Bon courage, ça vaut le coup.

Profil supprimé - 26/02/2016 à 14h00

Bonjour,
Chez toi, quels fut les effets secondaires du sevrage ?
Étaient-ils importants et durs physiquement ?
Quand tu dis qu'après quatre mois tu as retrouvé un sommeil normal, ...
Pendant ces quatre mois, ... Ca ne t'as pas empêché de vivre ?
Merci,
Belle journée,

Profil supprimé - 26/02/2016 à 15h01

Bonjour,
Tu parles d'un forum Belge, donc, j'ose supposer que tu viens de notre plat Pays, ...
Je suis personnellement de Bruxelles (Uccle) ...
Ce forum Belge est-il si « bon » ?
As-tu eu, toi aussi, des effets secondaires / de sevrage ?
Quand vous dites tous les deux que vous avez vu des effets bénéfiques et que c'est positif, ... ;
Pour vous, qu'est-ce qui fut bénéfique ?
Merci,
Belle après-midi,

Profil supprimé - 26/02/2016 à 20h48

Bonsoir,
Si tu es bien pris en charge les effets du sevrage sont moindres. Tu peux avoir sueurs, tremblement ... Les nuits perturbées ne m'ont pas empêché de vivre non il faut que ton corps et ton cerveau se réhabitue sans le produit et ça demande un peu de temps après chaque personne est différente. Si le sommeil t'inquiète tant que ça tu pourrais voir avec ton médecin pour des somnifères. Les effets bénéfiques sont nombreux dans mon cas je me suis retrouvé physiquement, mon moral est beaucoup mieux avant je prenais antidépresseur car l'alcool entraînait la dépression aussi j'ai retrouvé le sport la lecture ma famille. J'étais comme toi j ne savais pas où je mettais les pieds et appréhendais énormément le sevrage et tout ce qui va autour mais bien entouré ça c'est bien passé pour moi.
Bon courage à toi

Profil supprimé - 28/02/2016 à 08h07

Oui ce forum belge est bien. On y forme un groupe de soutien soudé. Il fonctionne 24h sur 24, sans modération.

Moi je ne suis pas belge mais française.

Je bois encore un peu, très peu, mon objectif est de ne plus boire seule. Vu que je sors peu et fréquente peu d'alcoolique, j'y parviens pour l'instant, mais le combat n'est pas terminé et il m'arrive encore de faire qq faux pas

Les bénéfices de ma réduction drastique sont:

* que je ne m'isole plus comme je le faisais lorsque je buvais quotidiennement. Je me sens bien plus ouverte, je sors plus, vois plus de gens

* j'ai beaucoup plus confiance en moi, je suis fière de moi

* j'ai beaucoup plus d'énergie, je ne passe plus mon temps à me requinquer de la veille, je ne me lève plus avec la gueule de bois

* je n'ai plus la honte quand j passe à la caisse du supermarché

* je me sens plus libre, non esclave du produit et de sa tyrannie

* j'ai moins peur pour ma santé et ne réveille plus la nuit avec des relents acides

* j'ai mis fin à une relation sentimentale qui était toxique. Je vois la vie en face.

*...

Mais arrêter de boire ne signifie pas ne plus avoir de pb. Je souffre encore par moment du sentiment de solitude et de vide. Je peux être anxieuse aussi.

Le chemin est long, mais il vaut le coup

Profil supprimé - 29/02/2016 à 16h46

Bonjour,

En fait ce que j'attends de ce sevrage et de cet arrêt c'est :

- Perte importante de poids (à 1 bouteille et demi par soir depuis presque dix ans,...) ;

- Liberté sous plusieurs angles ;

- Bonne impression sociale ;

- Economie non négligeable ;

- Retrouver une santé et un sommeil parfait.

C'est justement ce dernier point qui m'inquiète,...

Si je ne dors pas correctement ça risque de me faire rechuter,...

Sinon je suis bien décidé,...

Voyant ça,... Pensez-vous que c'est jouable ?

Je me connais et je sais que quand j'ai décidé quelque chose je fonce et ne décolle pas, mais,... Ce souci de sommeil me trouble très fortement,... Si j'étais assuré / que j'avais une garantie que je n'aurai pas de souci de sommeil après l'arrêt de l'alcool en fait j'aurai déjà arrêté depuis que je vous en parle,... C'est-à-dire depuis une semaine,...

Etes-vous passé aussi par ces étapes ?

A savoir ou au fur et à mesure des jours ou vous pensiez franchir le cap vous alliez doucement vers l'arrêt, que la réflexion venait de plus en plus avec des éléments différents et qui s'ajoutaient,...

D'avance merci pour votre aide !!!!!!!!

Bien à vous,

Profil supprimé - 29/02/2016 à 16h47

Bonjour,

Et pour le forum, comment fais-tu?

Car j'ai regardé et je ne trouve pas de forum sur ce site Internet,...

Merci!

Profil supprimé - 29/02/2016 à 17h22

Ne t'inquiète pas les effets bénéfiques viendront les uns après les autres il y en a même que tu ressens très rapidement. Pour le sommeil je ne peux pas t'en dire beaucoup plus mis à part ce que je t'ai dit avant. Arrêtes de boire et tu verras bien mais il ne faut pas que ce soit le sommeil qui te bloque pour arrêter comme je t'ai dit il peu revenir rapidement comme dans quelques jours, mois, dans ton cas et c'est mon point de vue je pense que le sommeil est pour toi une excuse pour ne pas arrêter de boire.

Profil supprimé - 29/02/2016 à 17h43

Une excuse si tu veux l'entendre ainsi,... Je suis sûr, à ce jour,... Que si ce soir je n'ai pas « ma dose » bien je ne dormirai pas,... C'est ça LE souci,... Si j'étais sûr que sans la dose je dormirai ça serait déjà bien fait,... ! Donc,... Ça paraît être une excuse mais,... C'est ce que je ressens ce jour,... Je sais ce soir quand je rentrerai du bureau que je vais prendre ma dose,... Puis,... Demain on est reparti,...

Une journée sans en avoir besoin et en ayant encore mal à la tête de la veille,... D'une part toute une journée je n'en aurai pas besoin, le poids sera encore là,... J'aurai mal de tête demain matin,... Comme 1 jour sur deux,... Puis,... Donc,... Oui je veux retirer cette merde de ma vie,... Mais,... A quel prix et comment pour le sommeil,... ? Et j'espère pouvoir te faire confiance et être rassuré quant au fait que les effets du sevrage seront faibles,... Pour la clope tout le monde m'avait dit que les effets du sevrage allaient être durs,... Ici c'est l'inverse tu me dis que ça peut aller,... Et pour la clope c'est passer comme une lettre à la Poste,... Je n'ai eu aucun effet,... Précisons encore qu'il y a dix ans de consommation forte derrière,...

Profil supprimé - 29/02/2016 à 22h27

Attention concernant les effets de sevrage je n'ai pas dit qu'il y en avait pas. Donc mon cas pour le sevrage j'étais hospitalisé et le sevrage a quand même été compliqué mais il s'est bien passé. Ce que je vois dans ton rapport au produit par rapport à l'alcool c'est que pour toi l'alcool sert de somnifère c'est l'alcool médicament comme dans beaucoup de cas. Franchement je serais toi j'irai voir un CSAPA il y en a partout fait un point avec eux ils pourront t'aider, te rassurer, mettre en place un suivi. Pour ce qui me concerne je n'aurais jamais pu arrêter tout seul sans aide. Avant de me faire hospitaliser on m'avait proposé de faire mes soins en ambulatoire mais je savais que je n'y arriverai pas c'est pour ça que j'ai choisi l'hospitalisation. Franchement bravo pour la clope moi c'est ma prochaine étape mais

la j'attends pas encore le déclic.... Et pour le sommeil en cure il y en avait qui prenaient des médicaments pour dormir d'autres pas, certains qui avaient été sous somnifère qui arrêtaient progressivement comme je te l'ai dit chaque personne est différente. Aussi sans le produit tu as un sommeil de meilleure qualité je sais que sous le produit je me réveillais énormément la nuit ce qui ne m'arrive plus le matin on se réveille on est bien pas de nausée pas de tremblement pas de sueurs nocturnes.. Franchement va consulter un CSAPA ils sont vraiment là pour aider .. J'espère avoir répondu à peu près à ta question du sommeil c'est pas évident par écrit.. Bon courage à toi

Profil supprimé - 01/03/2016 à 14h39

Bonjour,
J'ai quelques difficultés quant à ta réponse...
La première est que je ne sais pas ce qu'est un CSA puisque je suis en Belgique et qu'ici nous n'avons pas ces « CSA »,...
Je ne connais même pas le sens de cette abréviation,...
Pour l'hospitalisation, cela sera impossible car je suis indépendant, donc, je ne peux pas laisser mon entreprise seule,...
Sinon ça sont les finances qui chutent avec,...
Quand tu dis que ça a été puis que tu dis qu'il y a eu des effets mais que ça passait,...
Au fond, quels étaient ces effets secondaires du sevrage et combien de temps cela a duré environ ?
Je vais dire pour les « plus graves »...
Nos situations sont différentes et fort heureusement...
Merci,
Bien à vous,

Profil supprimé - 01/03/2016 à 17h10

Bonjour,
Le CSAPA est un centre de soins, d'accompagnement et prévention en addictologie. Vous devez avoir un équivalent en Belgique. Fait toi suivre pour ton sevrage car tu peux faire des crises d'épilepsie. Pour moi oui il s'annonçait compliqué mais ça a été car ils m'ont donné le traitement adapté. Après ce n'est pas parce que tu es sevré que tu es guéri c'est un combat de tous les jours et il faut faire un gros travail sur soi-même.
