

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TREMBLEMENTS LE MATIN

Par **Profil supprimé** Posté le 27/06/2017 à 10h28

Bonjour, j'ai les mains qui tremblent le matin mais pas l'après midi
j'ai peur d'avoir une grande maladie; de plus je suis hypochondriaque
merci pour vos expériences et conseils

47 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/06/2017 à 14h55

Bonjour Eve66,
Le mieux serait peut être que tu vois un medecin pour apporter des reponses precises, il est plutot difficile de te repondre comme ca.
Si par exemple tu as une consommation d alcool reguliere et plutot importante le tremblement des mains le matin peut etre un des
symptomes d un effet de manque. Et il est calme par la prise de boissons alcoolisees, le midi en mageant par exemple.
Si tu ne bois pas regulierement et peu, il y a peu de chances que ce tremblemet soit lie a l alcool.
Voila mes competences "medicales" s arretent la 😊 N hesites pas a consulter c est le mieux je crois.

Moderateur - 27/06/2017 à 15h53

Bonjour Eve66,

J'appuie totalement ce que vient de vous dire Flo66. Seul un médecin peut répondre à votre question. Si vous êtes consommatrice
d'alcool comme le laisse supposer le fait que vous écriviez ici alors effectivement les tremblements le matin peuvent être un symptôme
de manque, calmé ensuite durant la journée par votre consommation d'alcool. Si tel est le cas cela signale une dépendance physique
chez vous. Sachez alors que cela peut se soigner.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/06/2017 à 16h23

bonjour!merci pour vos réponses!en fait la toubib m'a dit que je n'avais rien;mais j'ai l'impression que c'est pas normal;le manque
j'espère!j'ai diminué mais c'est pas facile
j'hésite a aller a l'hopital pour une cure;apparemment c'est bien car on te chouchoute en 1 semaine
j'y réfléchis fortement et tous les jours
je veux y arriver!

Moderateur - 27/06/2017 à 16h37

Merci pour votre réponse !

Oui cela peut être une bonne idée.

Pour vous aider il existe des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa), des unités hospitalières
d'addictologie, des Centres de cure et, plus tard éventuellement, des centres de postcure.

Les Csapa vous reçoivent sur rendez-vous et peuvent vous accompagner sur le long terme. Leurs soins se font en ambulatoire,
c'est-à-dire sans hospitalisation. Ils peuvent vous aider avant et après le sevrage. L'aide après le sevrage c'est quelque chose
d'important parce que cela permet de diminuer les risques de rechute ou de se remettre en marche rapidement en cas de rechute.

Pour le sevrage proprement dit vous avez les unités hospitalières d'addictologie qui vous hospitaliseront pour un temps court et/ou les
centres de cure qui vous hébergeront pour un temps plus long, en général 3 semaines à 1 mois. Les centres de cure font le sevrage et la
première consolidation après le sevrage.

Enfin, parfois, pour se reconstruire et continuer à se consolider, on peut faire une postcure. Trois mois, six mois, un an. Cela dépend des
lieux.

A côté de cela les groupes d'entraide vous accompagnent et vous soutiennent également sur le long terme. Ils aident notamment à ne

pas rechuter.

Si vous souhaitez poursuivre votre projet je vous invite à ne pas hésiter à appeler notre ligne d'écoute où vous pourrez en discuter et obtenir les adresses qui correspondent à vos besoins.

En attendant n'hésitez pas aussi évidemment à continuer à écrire votre réflexion ici dans ces forums. La communauté qui la fréquente sera heureuse de vous aider.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/06/2017 à 17h50

merci beaucoup pour votre réponse!cela m'aide à réfléchir de connaitre les différentes solutions;je crois que je préfère être hospitalisée que en ambulatoire car je serai je pense tentée chez moi car c'est le midi et le soir que je bois l'apéritif à bientôt!

Profil supprimé - 27/06/2017 à 20h10

bonsoir modérateur!et merci à vous!oui j'ai déjà appelé la ligne de votre écoute et j'ai eu des adresses dans mon département mais je ne sais pas comment se passe une hospitalisation et ça me fait un peu peur à cause du délirium tremens qui m'angoisse vraiment;j'ai peur d'en mourir!

je suis vraiment dans l'angoisse car je n'aime pas trop les hopitaux;et pourtant quand j'y pense je me dis que je serai sans doute mieux. avec l'aide médicale.

merci pour votre écoute qui m'aide beaucoup;ça me fait du bien vraiment

Moderateur - 28/06/2017 à 09h31

Bonjour eve66,

Merci pour vos réponses 😊

Tout d'abord une petite précision : le Csapa en ambulatoire peut faire le relais avec un service hospitalier de sevrage quand il est temps de faire ce sevrage puis reprendre un suivi avec vous après ce sevrage. En ayant recours à un Csapa vous ne serez donc pas forcément chez vous pour le sevrage. En revanche, prenez en considération que réussir à arrêter l'alcool ce n'est pas seulement arrêter, c'est aussi réussir à ne pas replonger dans une société où l'alcool est toujours présent et où il est souvent le recours facile pour réguler ses problèmes. L'arrêt de l'alcool va sans doute mettre à nu certains de vos problèmes ou la manière que vous avez de gérer vos émotions. Le Csapa est alors votre interlocuteur pour en parler et vous apprendre à répondre différemment aux situations qui vous stressent. Dans l'acronyme Csapa il y a "accompagnement" et c'est vraiment l'essence de leur travail : vous accompagner pour préparer le sevrage puis pour ne pas rechuter.

Quant à votre peur de l'hospitalisation elle est compréhensible et très partagée mais vous verrez une fois sur place que cela se passe très bien. Les équipes de ce genre de service hospitalier sont en général très humaines. La seule manière de vous éviter le delirium tremens avec le maximum de sécurité c'est justement une hospitalisation pendant laquelle vos indicateurs vitaux seront contrôlés et où vous recevrez les traitements appropriés pour que cela se passe le mieux possible.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/06/2017 à 11h12

Bonjour,
Les peurs, les angoisses sont souvent une idée que l'on se fait de quelque chose. On imagine et c'est parfois le pire qui nous vient en tête. Pour enlever un peu de ces peurs tu peux juste prendre un rendez-vous pour discuter, apprendre et comprendre comment cela se passe. En mettant en place des actions qui te vont, à ton rythme, tu auras peut-être moins d'angoisse vis-à-vis de ça. Prendre rendez-vous ne veut pas dire arrêter tout dans l'heure 😊

Et lis bien le message du modérateur, ce qu'il y dit est je pense essentiel. Plus tu prépareras l'après, avec ce qui te va, des thérapies, des groupes de paroles, etc.. pour apprendre à répondre différemment aux situations stressantes, plus tu auras de chance de ne pas revenir à l'alcool pour apaiser ça.

Courage pour ce premier pas, un rendez-vous c'est peu finalement pour aller vers un mieux, il ne faut pas hésiter 😊

Profil supprimé - 28/06/2017 à 13h04

avez-vous eu ma réponse car je ne la vois pas?bonne journée!

Moderateur - 28/06/2017 à 13h23

Bonjour,

Non hélas, aucune autre réponse ne m'est parvenue que celle que je viens de publier ci-dessus.

Le modérateur.

Profil supprimé - 28/06/2017 à 20h11

ah!zut!elle n'a pas dû passer!merci!je vais vous réécrire dès que je peux
bonne soirée
pour info!j'ai diminué encore ce soir!j'espère continuer.....et en finir!

Profil supprimé - 29/06/2017 à 07h23

BONJOUR,
je vous disais merci à vous 2 pour les explications qui m'éclairent les idées un peu plus tous les jours

hier j'ai moins bu et ce matin, je me souviens de ce que j'ai mangé hier!je suis contente!
bonne journée

Profil supprimé - 29/06/2017 à 15h07

Bonjour Eve,
C est surtout a toi meme qu'il faut dire merci d essayer de largement diminuer voir arreter l alcool. Et tu verras tu vas en redécouvrir plein
des petits plaisirs comme ça, physiquement en 10 jours d arret tu te ressentiras vraiment différente, bien mieux 😊

Bonne continuation et n hésites pas a prendre ce rendez vous..

Profil supprimé - 30/06/2017 à 16h08

je vais voir pour ce rendez vous même si ça me contrarie quand même!c'est pas évident!je suis tiraillée!
bonne soirée

Profil supprimé - 01/07/2017 à 07h42

bonjour!j'ai regardé mes bouteilles et j'ai encore moins bu hier!chouette!
j'ai trouvé le numéro d'addictologie au CHU,lundi j'appelle;j'ai plein de questions à poser!bou!ça se bouscule!j'aimerais tellement y arriver!
bonne journée!

Profil supprimé - 02/07/2017 à 12h27

Bonjour Eve

Et bravo pour ta prise de conscience de ton problème avec l'alcool. Je ne peux que t'encourager dans la poursuite de ton soins et petit à petit arriver à l'abstinence ...

Je suis sobre depuis 3 semaines, et je peux te dire que déjà sans alcool, la vie est belle. Il n'y a qu'un mois, je n'y aurais jamais cru ...

Oui c'est difficile, oui les sollicitations sont plus que nombreuses, mais comme tu le dis déjà, tu es contente de te souvenir de ce que tu as mangé la veille c'est déjà énorme.

Je t'encourage à consulter un addictologue, il sont sans jugement et pourront t'apporter quelques réponses.

Bon courage, tiens bon et tu verras qu'en seulement quelques jours, tu iras mieux.

Julien

Profil supprimé - 03/07/2017 à 09h52

bonjour et merci pour tes encouragements julien! et bravo a toi!je suis contente que la vie soit belle pour toi!tiens bon!

je viens de prendre rendez vous avec un addictologue,j'ai rendez vous le 11 juillet

la secrétaire m'a bien conseillé et m'a dit de continuer à diminuer
je lui ai posé la question sur le selincro qui me faisait peur n'ayant pas l'habitude de prendre des cachets elle m'a dit que je n'avais pas de crainte à avoir avec car je n'aurai pas de delirium

donc je vais sûrement le reprendre le soir je l'avais arrêté à cause des nausées dans la journée et pourtant c'est très efficace!

bonne journée

Profil supprimé - 03/07/2017 à 16h30

Bonjour Eve,

Et bien c'est super que tu aies passé ce pas du rendez-vous!! 😊 Même si tu ne décides pas l'arrêt tout de suite cela fait du bien d'être écoutée, de parler de tout ça sans crainte de jugement. Et tu vas pouvoir parler de tes peurs, avoir des réponses sur certaines qui les feront disparaître.

Je ne pourrais pas te dire beaucoup pour le selincro, en lisant un peu sur un fil ici j'ai vu qu'il y avait souvent des effets secondaires pas très agréables mais qui ne durent pas forcément dans le temps.

Tu sais les médicaments peuvent être des béquilles assez utiles un temps, le cerveau doit retrouver ses équilibres, il faut juste faire attention si tu prends des anxiolytiques de ne pas les consommer comme l'alcool.

J'ai vu que tu avais organisé des choses pour ne avoir moins envie de boire, c'est une très bonne idée. Le sport, des ballades, au début c'est parfait car tu te défoules un peu, tu produis naturellement des endorphines qui vont t'apaiser, et tu savoures la sensation de retrouver ton corps. Après tu peux aussi reprendre des choses oubliées depuis longtemps ou découvrir de nouvelles activités. Le modelage, le dessin, la peinture, la musique, le macramé enfin n'importe, toutes ces trucs te feront être concentrée sur autre chose que l'envie d'alcool. Et puis tu vas peut-être te découvrir des talents cachés 😊

Tu peux aussi trouver du soutien avec des groupes de paroles, vie libre, aa, etc... A l'anpaa à Perpi il y en a aussi et tu peux avoir un suivi psy gratuitement. Sur les groupes de paroles il n'y avait pas de femmes les 2,3 fois où j'y suis allée, par contre ils organisaient des cours de tai chi et là c'était vraiment mixtes. Je sais pas si c'est important mais je me dis que le regard de la société sur une femme qui boit n'est pas le même que celui sur un homme, alors peut-être que pouvoir discuter avec des femmes est utile. Enfin là-bas tu peux trouver des soutiens plutôt pas mal si tu en ressens un jour le besoin.

Bonne journée et encore bravo pour cette décision 😊

Profil supprimé - 03/07/2017 à 17h11

Bravo eve,

Tu es sur le bon chemin. Moi de prendre de l'aotal ... c'est pour être indifférent à l'alcool. Ça marche pas trop mal, couplé avec des anxiolytiques

C'est super que tu es pris rendez-vous et que celui-ci ne soit pas dans deux mois.

Perso je vais aux réunions Alcoolique Anonyme. J'y trouve écoute et réconfort.

Moi ça m'aide, tu peux essayer, ça ne manges pas de pain lol

Dis nous informé 😊

Bonne journée

Profil supprimé - 04/07/2017 à 05h17

bonjour et merci à vous deux! j'ai encore diminué mais pas pris le selincro, j'ai oublié! je ne prend aucun anxiolytique, j'en ai jamais pris de ma vie; je ne suis pas très cachet mais si ça peut aider;

par contre je ne veux pas être un légume car j'aime bien me ballader en voiture; c'est pour ça que ça serait mieux en hôpital pour moi

oui je vous tiens au courant julien

bonne journée

Profil supprimé - 04/07/2017 à 09h10

oui flo j'essaie de trouver des trucs pour retarder de boire après avoir lu toutes les idées sur le site de l'alcool

justement, je faisais de la poterie, je pense aussi à en refaire dans mon atelier mais j'ai tellement la tête préoccupée par cet envie d'arrêter de boire que je n'arrive pas à faire de la poterie; ça m'agace!

j'ai bien tout lu vos conseils, j'y réfléchis

merci

Profil supprimé - 04/07/2017 à 10h56

Salut Eve

Voilà, c'est bien ça, il te faut te trouver une occupation pour retarder un maximum l'envie de boire, ou du moins retarder le plus possible le premier verre.

C'est déjà super ce que tu fais. Perso je n'ai pas encore trouvé mon petit truc pour passer mon craving de 18h mais j'y arrive doucement.

Les anxios ne te mette pas la tête à l'envers, rassures-toi, ça détend c'est tout.

bonne journée

Profil supprimé - 04/07/2017 à 13h14

bonjour julien!merci pour tes encouragements!j'espère que tu va trouver pour toi aussi!qu'est ce que tu aimes faire?ou aurais envie de faire????vas y!lances toi!

les anxiolitiques me font très peur car je suis une personne dynamique,et j'en ai jamais pris et j'ai peur d'être ahurie en fait;* bon en ce moment je surveille ma bouteille,j'espère ne pas dépasser.....
je croise les doigts avec vos conseils si utiles pour moi;ça me fait beaucoup de bien car ça éclaire mes pensées et doute;je suis paumée! mais je vais quand même manger un truc que j'aime bien;ça va me faire du bien j'espère!!le tourbillon des pensées c'est le matin que je l'ai et ça me fatigue!j'en peux plus!j'ai peur!

Profil supprimé - 04/07/2017 à 15h58

Bonjour tous les deux,
En fait en consommant de l'alcool tu prends régulièrement un anxiolytique. C'est son fonctionnement sur le cerveau, il endort certaines zones. On ne le dirait pas forcément car on a l'impression que cela nous rend plutôt euphorique et dynamique, mais cela détend, détresse...
Donc a l'arrêt il est possible de ressentir des montées d'anxiété, du à celle liée au manque et à celle qui l'y avait avant de commencer à boire. Souvent l'alcool vient calmer quelque chose, sans alcool on se retrouve un peu à nu. C'est pour ça que si tu ne te sens pas bien après l'arrêt, plutôt que de calmer ça avec de l'alcool une prise d'anxiolytique est un bien moindre mal. Tu peux les voir comme une béquille, le temps de réapprendre à marcher. Ils sont prescrits, tu en discutes avec ton médecin, et ils sont dosables, ce qui évite les états vaseux dont tu n'as pas envie. Si après l'arrêt tu ne te sens pas bien n'hésite pas trop.

Pour les activités pour toi Eve, même si tu as diminué les quantités consommées, tu n'es pas encore dans l'état que tu connaîtras si tu arrêtes. Il y a dans l'arrêt une redécouverte assez profonde de soi, et ton attention sera plus facilement canalizable. C'est super la poterie, je suis pas bon mais j'adore le contact de la terre et des mains, c'est apaisant... En post cure j'avais fait de « l'art thérapie », et un atelier était à base de terre, c'est intéressant. Je ne sais pas si il y en a en association mais ça serait peut-être un moyen pour toi de retrouver des sensations de façon guidée. Ça fait un peu comme une séance de relaxation, les yeux fermés et on passe des émotions dans la poterie..

Pour Julien, je te réponds sur ton fil 😊

Les pensées incessantes.... Le livre qui m'a le plus aidé est le pouvoir du moment présent d'Eckart Tolle, tu peux y apprendre à gérer un peu ce flot de pensées et ce qu'elles font en toi. C'est un bouquin à entamer après l'arrêt je crois, c'est en étant clair que l'on ressent le plus son sens.
J'espère qu'il pourra t'être utile.
En attendant écris ici si tu veux les peurs principales qui te reviennent en boucle, on pourra en parler et enlever quelques-unes peut-être, car que ce soit moi ou d'autres nous les avons connues aussi 😊
Bonne fin de journée

Profil supprimé - 04/07/2017 à 17h26

Salut Eve
Salut Flo 😊

Eve, c'est déjà super ce que tu fais. Quand tu sentiras le moment, essaye de ne pas boire juste une seule journée. Le lendemain, tu verras, tu ressentiras une sacrée victoire, car oui, chaque jour sans alcool c'est un jour de gagner.

L'abstinence te fera redécouvrir (très très vite) de nouvelles sensations ... en 3 semaines j'ai perdu 5 kgs, mon visage se transforme, j'ai moins la tête "d'alcool" lol

Un jour après l'autre. Ce qui c'est passé hier, tu ne peux pas le changer, ce qui est fait est fait. Demain est un autre jour, mais aujourd'hui, tu PEUX décider de ne pas boire, ou moins boire.

Ce putin de premier verre est fatal. C'est lui qui t'entraîne vers tout les autres.

Flo à raison, l'alcool est un très puissant anxié ... il te permet de ne plus penser ... les vrais anxio, te détendent mais ne t'abrutissent pas.

Encore mille bravo Eve d'avoir eu, et d'avoir le courage de parler ici de ta dépendance. Car ce n'est ni plus ni moins qu'une dépendance. Certains sont accros à la clope, à la drogue, aux jeux au sexe au boulot et que sais-je encore.

Nous c'est la pique. Ce produit sublimé qui rassemble les gens, qui est associé aux plaisirs à la fête. Pour nous, c'est une prison qui se referme petit à petit sans que l'on s'en aperçoive.

Une merde en vente libre pour nous. Pour la majorité des gens, ils n'ont pas de soucis avec l'alcool, nous si.

Le jour où tu auras compris que le produit à gagner, que tu ne peux pas lutter, c'est le début d'une nouvelle vie.

Je n'en suis qu'à trois semaines, mais putain que c'est bon. C'est parfois difficile mais je tiens bon.

Alors Eve, crois en toi, tu es bien plus forte que tu ne le penses. Sans alcool tu verras les choses sous un autre angle.

Reviens autant que tu le veux, vomis ici tes maux, qui t'éloigne le plus possible du produit.

PS : Flo je te répond sur mon fil 😊

Juien

Profil supprimé - 04/07/2017 à 20h01

dois je parler a mon mari que j'ai pris ce rendez vous?j'ai peur qu'il s'inquiète pour moi!

l'autre fois je n'ai pas bu mais je n'étais pas bien du tout!j'ai eu très peur!plein de cauchemars
j'ai surtout tellement peur d'avoir un cancer!

je flippe beaucoup!je suis pas mal angoissée en fait mais j'y crois!vivement le 11 juillet!je ne tiens plus!
merci à vous pour toutes vos explications et encouragements!je lis tous vos conseils qui me réconfortent

Profil supprimé - 05/07/2017 à 06h18

bonjour,je suis très angoissée,j'ai peur d'avoir un cancer d foie;cela me hante tous les jours
hier j'ai rebu comme d'habitude et ça m'emmerde!
j'ai bien compris que c'était bien sans alcool julien merci
et qu'il fallait des anxio pour être bien merci flo pour les explications
a bientôt

Profil supprimé - 05/07/2017 à 07h05

ah!bé!non!j'ai moins bu!j'avais pas vu mes bouteilles!ouffff!

Profil supprimé - 05/07/2017 à 10h13

bonjour, c'est vrai julien j'ai une plus jolie figure déjà moi aussi!a part mes angoisses mais j'ai repris le magnésium,ça fait du bien!oui j'ai
de la chance de pas trop attendre pour le rendez vous.j'ai hâte!
pour ce qui est des réunions c'est embêtant car je suis assez loin de perpignan pour y aller tous les jours ça va pas être simple!

c'est tous les jours les réunions?
merci et bon courage!

Profil supprimé - 05/07/2017 à 19h44

Bonjour Eve,
Je trouve bien que tu essaies de moins boire, cela te permet de voir ton rapport a l alcool, a quel point tu en ressens le besoin, et si tu es
franche avec toi tu le seras avec l addictologue. C est important de ne pas avoir de honte et de ne pas minimiser nos consos, il ne te
connait pas et adaptera le traitement en fonction de ce que tu lui dis, alors pour qu il t aide le mieux possible laisse sois le plus proche de
la verité. 😊

Les anxios ne sont pas obligatoire mais c est une aide a laquelle il vaut mieux ne pas se fermer complètement.
Tu peux ressentir déjà que l alcool calmait un peu tes angoisses, alors plus tu mettras d atouts pour les apaiser differement mieux ca
sera. L addicto te proposera surement des medocs et de ton cote tu peux regarder ce qu il se fait en sophrologie, des exos de
respiration, des plantes(les medocs sont issus de la non? Tu peux y trouver des principes actifs qui fonctionnent).

La peur de la maladie peut te servir de motivation car pour le foie l alcool c est pas terrible, alors si tu veux te preserver le mieux
possible, l arret est une chouette solution 😊
Et il y a des chances que tu vois aussi un medecin dans ton accompagnement, c est l occasion de faire un bilan de santé, et je pense
que tu seras rassuree.
C est difficile de controler ce type de pensees car on vit vraiment la peur, l angoisse. J ai envie de te donner des pistes mais j ai peur de
te perdre dans mille directions, alors essaies de trouver ce livre, en poche il est a 8euros je crois, si tu accroches tu vas pouvoir soulager
quelques unes de ces angoisses, te comprendre differement...

Pour ce qui est de le dire a ton mari c est difficile de repondre pour toi car cela depend de vos rapports. Il me semble que c est quelque
chose d assez important pour en parler. Cela va l aider aussi a comprendre ce qui t arrive, il y a des groupes de paroles pour l
entourage, il pourra parler, dire ses peurs, etre ecoute. Et puis cela t enlvera un stress de plus, celui de lui cacher quelque chose qui se
voit quand meme un peu 😊
Et puis il pourra t accompagner au mieux.

Du temps ou j y allais les groupes etaient une fois par semaine, le tai chi 2 je crois. Le mieux est de les appeler et de te laisser guidee. Et
il y a peut etre d autres associations plus proches de chez toi qui font la meme chose, ou au moins les groupes de paroles.

Ca va etre vite la le 11, on va t accompagner comme on peut jusque la 😊 Comme le dit Julien tu peux venir ici vider un peu de trop
plein, n hesites pas. Courage Eve, ca vaut le coup, vraiment.

Profil supprimé - 06/07/2017 à 10h19

bonjour flo!c'est gentil!merci!non je n'ai pas honte!j'ai surtout honte quand je fais des conneries après avoir trop bu!ça m'est arrivé plusieurs fois ...quelle honte!!!bou!!!!

je ne vais pas non plus minimiser car je sais ce que je bois, vu que je vois mes 2 bouteilles vides;pas de problème,je suis franche avec ma toubib donc avec lui ce sera pareil ne t'inquiètes pas!

comme je suis plutôt médecines parallèles,à force de chercher sur le net j'ai trouvé une naturopathe dans mon village!j'y croyais pas!

je l'ai vu hier et elle m'a dit de venir la voir après le rendez vous de l'addictologue

j'ai moins bu hier mais j'ai besoin d'aide car j'ai des craintes pour arrêter toute seule (délirium)c'est ça qui me fait très peur!
je viendrais vous dire tout ce que je veux;oui!oui!et après le rendez vous aussi
bonne journée!

Profil supprimé - 06/07/2017 à 11h02

Salut Eve

Salut Flo 😊

Eve, je suis tout jeune abstinente, l'expérience de Flo et ses conseils sont sûrement meilleurs que les miens ...

Mais en tant que jeune non consommateur, j'ai trouvé deux trois trucs pour m'aider

Perso je suis assez médecine traditionnelle donc j'ai qq médoc pour les moments pour m'aider.

Tu parles plus haut de ton mari, rassure toi il sait bien ta conso lol enfin celle qui est visible ...

Je ne peux que te féliciter de ta décision et j'aurai une pensée le 11 pour toi, ce sera la veille de mon premier mois sans alcool

Bis

Julien

Profil supprimé - 06/07/2017 à 11h55

coucou julien!je t'avais répondu et tout a disparu quand j'ai cliqué sur "envoyer"je réessaierai plus tard de t'expliquer mes craintes!j'avais peut être trop écrit,trop long sans doute!je sais pas
je penserai à toi le 11 et le 12 aussi
éve

Profil supprimé - 06/07/2017 à 13h13

ce qui m'embête beaucoup c'est que mon mari boit aussi l'apéro,je ne veux pas qu'il arrête à cause de moi;c'est lui qui choisit à cette heure ci pas d'activité pour faire autre chose et pourtant j'aime bien que faire au lieu de boire?????????pas de gym,pas d'artisanat?je suis perdue!
j'en sais rien!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Profil supprimé - 06/07/2017 à 13h40

Bonjour à vous,

Eve, je suis tout jeune abstinente, l'expérience de Flo et ses conseils sont sûrement meilleurs que les miens ...

Heu... Ben en fait, non. 😊

Chaque expérience donne ses pistes et plus il y a d'idées mieux c'est pour trouver celles qui nous vont. Ne t'abstiens jamais de donner tes trucs Julien! 😊

De plus cela remonte un peu pour moi ces moments, toi tu les vis actuellement, il n'y a pas le filtre du temps.

Un long temps de liberté vis à vis de l'alcool amène juste parfois une vision plus globale, on peut se regarder en étant moins pris dans le vif du manque, et on peut tirer les grandes lignes de ce qui nous a traversé, de comment nous l'avons dépassé. Et c'est pour ça que mes mots peuvent sembler parfois un peu loin de la préoccupation du moment. Quand je dis par exemple que si il y a une maladie(au sens malade alcoolique abstinente) l'alcool n'en est que le révélateur et sûrement pas la cause, je comprends que cela peut sonner faux car ce qui vous dévore actuellement c'est la gestion du manque fort de ce produit. Mais une fois ceci apaisé, si l'on est attentif à ce qui se passe en nous, si l'on ne s'est pas inconsciemment engagé dans une autre addiction, alors cela prend un autre sens.

Tu vois il y a besoin de tous les avis, de toutes les expériences possibles je crois 😊

Eve tout ce que tu entreprends est vraiment chouette(et ton état d'esprit vis-à-vis de la honte, de l'alcool aussi !). Et oui tu as raison de ne pas chercher à stopper tout, tout de suite et sans suivi médical. Tu sais déjà réduire comme tu le fais avant te permettra sans doute d'un peu moins galérer physiquement le temps du sevrage. Et tu vois le fait que la naturopathe te dise de revenir après avoir vu l'addicto

est un bon signe quand a son professionnalisme, c est cool 😊
Bonne journee et bonne continuation a vous deux

Profil supprimé - 06/07/2017 à 14h42

Eve

Oui ça m'ai arrivé aussi d'écrire bcp et hop tt a disparu

Écris sur word et copier collé comme ça c'est plus simple lol

Tu poses plusieurs questions sur ton dernier poste ...

"ce qui m'embête beaucoup c'est que mon mari boit aussi l'apéro,je ne veux pas qu'il arrête a cause de moi;c'est lui qui choisit" ... en effet, peut être que ton mari n'a pas de soucis d'alcool, ou ne c'est pas posé la question ...

Hier soir, nous avons fêter le bac de ma fille. J'ai ouvert une bouteille de champagne, pour mes proches ... car oui l'alcool, fait parti de ces moments là (on peu aussi sans alcool vous me direz...) mais je ne vois pas pourquoi et au nom de ma dépendance, bannir le produit pour ces moments là.

L'alcoolique, c'est moi pas les autres.

Si ton mari veux aussi t'aider et t'accompagner, il peut aussi faire sans alcool pendant un moment.

"a cette heure ci pas d'activité pour faire autre chose et pourtant j'aime bien" ...

C'est surement ton moment de la journée le plus difficile, le craving comme on l'appel, ce moment ou il nous faut notre dose ... perso je commence à faire autre chose à ce moment là.

Le miens c'est 18H, l'heure de l'apéro ... et bien je cuisine et nous mangeons tôt. Une fois le repas passé, plus d'envie donc c'est moins douloureux pour moi. Essaye de te trouver ton "truc" à toi, qui te fais plaisir.

"que faire au lieu de boire?????????pas de gym,pas d'artisanat?je suis perdue!
j'en sais rien!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!"

Si je peux te donner une petite astuce, repousse le plus longtemps possible ton premier verre de la journée ... je sais, c'est pas simple et c'est difficile ... prend des grands verre d'eau, du jus de fruit ou autre ... ça peu aider ...

Je te souhaites bcp de courage, il en faut, mais venir ici en parler c'est déjà 40% de fait....

Tu as admis avoir un problème avec le produit, il te reste maintenant à admettre que l'alcool est plus fort que toi.

Encore bravo.

force et courage à toi

Profil supprimé - 07/07/2017 à 07h06

ah!non ça n'avait pas disparu!tant mieux!

bonjour a vous!oui beaucoup de questions me hantent et vous m'avez bien conseillé;merci pour votre écoute et conseils;j'ai bien tout lu!vos encouragements me font du bien!

oui j'ai pensé faire la cuisine pour ne pas boire mais pour moi il me faudrait quelque chose a faire en dehors de la maison pour ne pas être tenté;a force de chercher,je vais bien trouver quand même!pffffff!

j'ai dit a mon mari pour le rendez vous;il m'a dit:c'est bien!il voit bien qu'on boit trop!cela va surement le faire réfléchir lui aussi

oui la naturopathe a l'air sérieuse en effet!

à bientôt et bon courage à vous!

Profil supprimé - 07/07/2017 à 15h33

Bonjour a vous,

Pour ma part j avais complètement associe la cuisine a l alcool, alors j ai mis du temps a retrouver le plaisir de cuisiner. Je n aurai jamais pense a proposer ca, c est pour ca que chaque experience est interessante 😊

C est bien que tu te confrontes a cet"ennui" maintenant, cela ne te tombera pas dessus apres l arret. Et tu peux te rendre compte du pourquoi il est interessant de preparer l arret, ca evite ces pieges...

Je n ai pas d idees precises a te donner, mais par exemple tu peux faire des recherches sur le net sur une activite qui te plait, voir si c est ouvert et y aller pour voir l ambiance, prendre des renseignements precis. Poterie, aquagym, yoga, n importe, tu trouves une adresse

et tu vas voir. Ca occupe et cela t'aidera peut-être à mettre en place des activités pour après l'arrêt.
Ou par exemple tu te dis que tu voudrais des renseignements sur l'anpaa, et bien au lieu d'appeler tu peux passer, une fois sur perpi, tu peux passer aux boutiques "arts" pour la poterie. Ce ne sont que des exemples, parfois il faut juste un prétexte, l'idée c'est de lancer une action plutôt que de tourner en rond.

Tu peux aussi piocher dans les choses que tu remets à demain depuis longtemps, il doit bien y en avoir une ou deux qui traînent 😊
Tu peux aussi chercher des exercices de respiration sur le net, une petite vidéo que tu suis une 20aine de minutes, tu verras les effets sont surprenants ^^

Je trouve très bien que tu aies décidé d'en parler avec ton mari, ainsi que sa réaction 😊
Tout ça se met en place, tu prépares au mieux ce rendez-vous, chapeau !

Bonne journée

Profil supprimé - 07/07/2017 à 16h41

bonjour flo!oui je cherche à me sortir de cette spirale,j'ai acheté des plats tout faits pour moins boire,je me dépêche de les mettre au micro ondes avant de continuer de boire

ah!oui j'avais pas penser aux exercices sur le net,je vais vite chercher!
merci pour les idées
bonne journée

Profil supprimé - 08/07/2017 à 04h39

bonjour!je voulais vous dire que je n'ai bu qu'une bouteille de porto hier entre le midi et le soir et encore il en reste 2
verres!je suis trop contente!hier soir j'ai mangé avant mon mari aussi pour arrêter de boire!j'ai largement diminué!

je vais continuer à me surveiller!
bonne journée!

Profil supprimé - 11/07/2017 à 16h23

bonjour!alors ça y est j'ai vu l'addictologue ce matin j'ai 4 rendez-vous pour fibro scanner,déjà j'ai peur!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
puis un autre avec elle de nouveau;un avec un psy
et un autre avec un toubib
je pense me faire hospitaliser une semaine pour être entre de bonnes mains et sans danger pour ma vie,enfin j'espère!
je pense à toi demain julien et te dis bravo d'avance!!!!
bonne fin d'après midi!

Profil supprimé - 11/07/2017 à 19h29

Bonjour Eve,
Et bien c'est super tout ça 😊 N'as pas peur pour l'hospitalisation c'est un très bon moyen pour que tu ne risques absolument rien ! Et tous ces examens c'est pour du contrôle essentiellement, les années d'alcoolisation fatiguent un peu 😊

Tu encadres ça du mieux possible, ça sera pas toujours facile mais tu pourras avoir des aides importantes avec tout ça.

Bon courage et félicitations pour toutes ces avancées Eve, ça vaut la peine...

Profil supprimé - 12/07/2017 à 06h20

est-ce qu'il y a des centres en dehors de l'hôpital dans ma région?
car à l'hôpital j'ai peur de rencontrer des gens que je connais

Profil supprimé - 12/07/2017 à 09h25

je voulais dire des centres où tu es suivi pour la semaine
je n'arrive pas à en trouver
merci

Moderateur - 12/07/2017 à 09h51

Bonjour Eve,

Je vous invite à appeler notre ligne pour que l'un de nos écouteurs puisse vous orienter. Alcool info service gère le fichier national des structures de prise en charge dans le domaine des addictions. Sinon vous trouverez un accès à cette base de données à travers la rubrique "Adresses utiles" sur ce site.

En en parlant avec l'un de nos écouteurs celui-ci pourra soit affiner la recherche par rapport à ce qu'il vous est possible de faire sur ce

site, soit vous conseiller sur une alternative si jamais il n'y avait pas ce que vous cherchez à proximité.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/07/2017 à 16h32

Bonjour Eve,

J ai un ami qui a fait ca sur 15 jours je crois a Theza, il avait trouve assez bien le programme proposé et a eu un tres bon rapport avec le personnel soignant. C est un peu plus qu une simple cure, et pas vraiment une post cure.

Peut etre sur Thuir, en lien avec l hopital il y a t il aussi une structure qui fait ca.

Mais je crois que la reponse du modérateur t apportera beaucoup plus d infos que la mienne 😊

Bonne journee

Profil supprimé - 12/07/2017 à 16h54

ah!d'accord!merci pour vos réponses!je vais appeler votre service et voir avec ma toubib pour théza,j'avais pas trouvé
bonne soirée!
