

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

EFFET DU SEVRAGE

Par **Profil supprimé** Posté le 29/07/2017 à 21h05

Bonsoir à tous,

4 jours d'abstinence demain, après 8 années de consommation quotidiennes, le soir seule devant ma télé ou parfois avec des amis lors de sorties.

Je rentre mardi en clinique pour un sevrage mais j'ai pris un peu d'avance, pour espérer sortir plus tôt.

Ce soir, je me sens très déprimée, seule confrontée au constat amer lié à ma consommation (perte d'amis, isolement, perte de mémoire, manque de lucidité...).

D'après ce que je lis, c'est "normal" et cela me rassure un peu. Il est vrai que je manque de courage pour faire des tâches quotidiennes (repas, lessive...) et surtout, je dors énormément...j'aimerais savoir à partir de quand je vais ressentir les effets bénéfiques de l'arrêt ? Je parle de la fatigue et de la déprime ressentie.

Merci à tous pour vos messages

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 31/07/2017 à 13h10

Bonjour Stefie et bienvenue sur ce forum . Je trouve très sage que tu n'ai pas attendu d'être en maison de cure pour déposer le verre . Tu avais 4 jours le 29, j'espère que tu as résisté aux tentations du week-end et que ton compteur affiche 6 jours ce lundi 31 juillet 2017 . Je te souhaite de faire une cure très positive, mais n'oublie pas qu'après la cure, il y a le service après-vente et je te suggère A.A. Au plaisir de te lire dès ton retour .

Bon courage et vivre la vie sans alcool . Considère bien ton abstinence comme une libération et non une privation, ça aide. Ne te bats plus contre l'alcool, capitule, il sera toujours le plus fort; jette le gant !

salmiot1

Profil supprimé - 01/08/2017 à 11h47

Bonjour Salmiot,

Merci de ton message. Oui, j'ai bien tenu tout le WE, n'ayant de sortie prévue.

Hélas, hier soir, j'ai bu à nouveau mais en compagnie d'amis. J'ai hésité mais je me suis finalement autorisée cette dernière incartade avant la cure.

Cela va être un cap à franchir que de refuser tout verre en société !!

Cet après-midi donc, entrée en maison de cure et hâte d'avoir le soutien des AA., après celui de mes amis.

Tu as raison, jeter le gant car il sera toujours plus fort que moi !

Stefie

Profil supprimé - 03/08/2017 à 16h08

Bonjour Steffie, eh bien déjà félicitation pour tes premiers jours passés sans notre faux ami. personnellement j'ai commencé mon sevrage le 22 juillet, j'en suis donc à mon 13 ème jour et même si j'avoue me sentir mieux, il y a des moments de la journée ou l'envie de me mettre la tête à l'envers me prend mais je résiste.

g
