ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

C'EST DÉCIDÉ J'ARRÊTE AUJOURD'HUI

Par Profil supprimé Posté le 12/11/2017 à 16h27

Bonjour

Je suis très décidée à en finir avec cette foutue drogue qu'est l'alcool !!

j'ai essayé plusieurs fois et la rechute à chaque fois.

Je ne suis pas suivie par un addictologue, je l'ai été pendant deux ans ....sans succès

Quels sont les symptômes du sevrage ? Y at-il des techniques qui puissent m'aider dans ma démarche ?

Merci pour vos réponses
Flo

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/11/2017 à 12h42

Bonjour Flo (cela me fait bizarre),

Pour le sevrage, cote physique, je dirai que les symptomes peuvent aller de pas grand chose a la crise de delirium ou d epilepsie, cela depend des personnes, des doses prises. Quoiqu il en soit je crois que le mieux avant d aborder ce moment est de voir un toubib, au moins de facon a avoir des medocs empechant les crises d epilepsies potentiellemnt mortelles.
Pour le coté psycho c est plus long, mais gerable

Mais si tu parles de reprises c est que deja tu as du percevoir une partie de ces symptomes au moment de tes tentatives d arret.
Tu peux apprendre de ces reprises de consos, voir a quel moment elles sont intervenues, pour repondre a quel mal etre en toi. Juste l envie du prod, de l etat de legere ivresse, ou quelque chose de plus profond par exemple.
L alcool peut laisser a l arret dans un etat de depression et d anxieté, au debut se proteger de ca peut etre important.
Apres dans les addictions on peut retrouver assez souvent une certaine sensibilite, de l anxiete, des difficultes avec la gestion des emotions. Et souvent l alcool est venu en bouclier de ca, depuis longtemps. Apprendre a s apprendre est une piste...

Au sein d assos, de centres specialises tu peux trouver des groupes de paroles, peut etre que cela peut t aider, le mieux est d essayer, de facon a trouver les clefs qui te correspondent.

Bravo pour ta decision vis a vis de ce prod, et si cela n a pas fonctionné avant c est peut etre que ce n etait pas ton moment, ta motivation nouvelle, tes experiences passees vont te faire aborder cela differemment.

N hesites pas exprimer tes difficultes, tes craintes, nous pourrons peut etre t aider a en depasser certaines..

Bonne journee et courage.

Profil supprimé - 13/11/2017 à 20h22

Bonjour Flo et Flo,

Je ne vais pas retracer mon parcours "alcoolique" mais me limiter à ce qui a marché depuis 14 mois...

Symptômes : anxiété, irritabilité, insomnies

Méthode : ne consommant que le soir suivant un rituel bien établi (apéro corsé (de + en +) et vin (de 1/2 à 1 bouteille)) j'ai mis un autre rituel en place : un heure (minimum) de marche au grand air ou 45 minutes sur tapis et mon apéro "soft" : Ice Tea ou jus de tomate... et de l'eau, bcp d'eau.

En cas de difficultés j'ai eu recours très ponctuellement aux benzodiazepines. Je suis absolument contre un usage régulier mais ça peut

aider à passer un mauvais cap : nervosité, trouble du sommeil. Ton médecin pourra t'aider à déterminer ce qui est le plus adéquat.

Courage !

Profil supprimé - 13/11/2017 à 20h28

Coucou Flo effectivement ça fait bizarre

oui j'ai déjà eu des périodes de sevrage sans trop de symptômes mais avec les rechutes successives les doses ont augmentées !!

pourquoi mes rechutes c'est surement à un moment de solitude et surtout à une contrariété notamment avec ma fille (je fais des efforts pour arrêter et paf je me prends une réflexion qui fait mal ... d'une jeune de 19 ans !!!) mais maintenant elle agit différemment elle veut que j'aille bien et quand elle est de sortie le soir ...ellle me dit : "et pas de betises hein ?" alors ça je le prends très bien et ca m'aide car je ne la culpabilise pas de sortir

Mon toubib m'a filé des anxiolytiques et je sais que sica ne va pas il sera à mon écoute et me fera une ordonnance immédiatement

Comment faire pour apprendre à s'apprendre ?
merci de vos témoignages et aides pour faire face à cette pu**n d'addiction

bonne soirée j2 ok

Profil supprimé - 14/11/2017 à 11h49

Bonjour FLO

Très bonne décision que d'arrêter une nouvelle fois cette drogue

Comme te dit FLO , que je salue au passage, c'est plus prudent de te faire accompagner par un traitement pour éviter tous risques et diminuer les éventuels effets indésirables suite à l'arrêt

Tu as tout mon soutien

Perso ça va faire 20 mois demain que j'ai posé le verre, depuis ma vie est bien meilleure, une vraie RE naissance

Fonces

Je t'embrasse

Profil supprimé - 15/11/2017 à 16h54

Bonjour Flo,
(j en profite pour te rendre ton salut Colombe)

Je tiens a te dire qu il y a vraiment plusieurs pistes pour inscrire un arret dans le temps. Si tu n aimes pas chercher a comprendre tu peux trouver avec des assos comme aa des "philosophies"qui"vont dans ce sens.

Si tu aimes bien alors oui l arret de l alcool peut t apprendre beaucoup sur toi.

Il doit y a voir aussi mille facon d apprendre a s apprendre Par exemple en regardant les"causes" de ta reprise.
Tu peux te rememorer ce que tu as ressenti a ce moment, et finalement voir assez facilement ce qu est venu calmer l alcool a ce moment la.

Nous avons pris l alcool en bouclier de nos emotions, de choses difficiles pour nous, et c est devenu comme un reflexe: je ressens certaines sensations en certaines occasions et l envie de boire est la, profonde.

Tu peux donc déjà apprendre a reconnaitre cette sensation, a la « voir venir », et de là, ne pas etre prise dedans de la meme facon. Tu sais que l alcool est un reflexe dans ces cas et tu ne veux plus de cette came, le reflexe doit devenir : je ressens ca ? C est difficile mais pas d alcool. Et tu peux déjà reflechir a ce qui te ferais du bien, hors alcool, pour que cela s apaise. Trouver une autre facon de proteger ca.

Si c est de la colere, vois ce qui apaise ta colere, si c est de l anxiete pareil, une deprime idem, etc… Et si ce sont des medocs dans un premier temps et bien prends les comme une bequille necessaire un temps, juste un temps.
Puis de la tu peux voir a quoi sont liees ces sensations trop fortes, tu as peut etre des nœuds a aller delier, parler, voir un psy ou autre therapeute ne fait pas tout mais ca peut permettre d avancer un peu.

Rien ne fait tout, cela va etre tous les petits trucs que tu vas trouver pour toi, qui vont faire ta facon d arreter, de tenir.
Tu peux aussi te connaitre a travers du sport, des arts, le partage a travers des associations…Retrouver d anciennes passions, d anciens hobbit. Etre dans une forme d action.
Tu as déjà passé quelques jours sans alcool dans tes experiences passees ?

Bravo pour cette nouvelle tentative, ces premiers jours, ces premiers pas.
Courage quand ca tire un peu.