ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DIMINUER OU ARRÊTER NET?

Par Profil supprimé Posté le 11/12/2017 à 15h14

Bonjour,

J'ai 42ans mère seule de 3enfants deux ados et une petite dernière de 5ans.
J'ai commencé à boire trés jeune 12ans avec des amis plus âgés. C'était festif ou le week-end.
Ma consommation d'alcool a augmenté petit à petit.
J'ai ralentie à boire journalierement, mais ça n'a pas duré.
Je ne me met pas dans des états de coma mais je vois entre 3 et 4 l de bière par jour plus un lexomil et demi.
Je prends aussi du lexomil depuis 20ans
Depuis 2ans je ne vois plus d'alcool fort seule quelques fois en sortie mais je ne le supporte pas.
Aujourd'hui je me rend compte que j'ai trop banalisé cela et j'ai des soucis de santé, familiaux sociaux.
Je ne vois plus personne je m'occupe de mes enfants la journée et il me tarde l'heure de pouvoir boire plus.
Pour que finalement après je regrette d'être encore dans cet état de confusion et qui me tire vers le bas un peu plus chaque jour.
Je ne sais pas comment faire pour arrêter, aujourd'hui il est 15h et je n'ai pas bu depuis hier , je ne pense qu'à ça et ne me sens capable de rien faire sans alcool.
Démotivée sur tout, je déprime un peu plus chaque jour je ne travaille plus et mes rapports avec mes enfants et mes parents sont très difficiles. Je me sens constamment agressee.
Je vois une psy depuis 1 mois mais j'ai trop honte de lui parler de mon addiction.
Comment pui je faire? Es ce que la diminution progressive est mieux conseillée ? Je ne suis pas capable de faire total abstinence mais je me dis que si je commence par diminuer la quantité j'y arriverai? C'est aussi parait il dangereux de se sevrer d'un coup?
Quelqu'un a t'il dés conseil ?
J'ai peur de ma vie de perdre mes enfants de mal finir, je ne me sens plus capable de rien.
Mes enfants ont besoin de moi je suis égoïste
Es ce possible? De m'en sortir? Et revenir à une consommation occasionnelle ? Ou abstinence total? Me faut t'il vraiment un traitement ?
J'ai entendu parler du blacophene...
Merci infiniment pour vos conseils.
Bonne journée

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/12/2017 à 16h50

Bonjour,

Comme toi j'ai commencé jeune. Ma conso a augmenté avec la pression engendrée par le travail jusqu'à boire minimum 2 litres de bière et une bouteille de vin. Uniquement le soir.

Comme je passais de mauvaises nuits je prenais du Tranxene ou du Xanax. Deux d'un coup. Effet assuré. Ce que j'ignorais étais que ce cocktail est mortel car le mélange alcool/anxiolytique provoque une dépression du système cardio respiratoire !

Le 01/09/16 je me suis regardé dans le miroir : bouffi, des poches rouges sur les joues. Ca en plus des black-out, des douleurs abdominales et des pertes de mémoire.

J'ai dit STOP mais tout d'un coup car je savais que des demi-mesures ne fonctionneraient pas. J'ai mis en place des rituels de remplacement : marche, apéro soft.... Cela fait 15 mois.

Ca c'est mon histoire mais chaque cas est spécifique.

Vu que tu vois un psy profite en pour faire ton coming out. Je n'ai jamais franchi le pas de porte d'un psy. Ca m'aurait sans doute bien aidé et m'aiderait aujourd'hui pour lutter contre mes angoisses.

Arrêter net comporte des risques : délirium tremens notamment. A toi de voir.

Si tu penses que la dégressivité est jouable pourquoi pas.

Une consommation maîtrisée et occasionnelle ensuite ? Perso je n'y crois pas. En tout cas pas chez moi. Mais comme je te l'ai écris chaque cas est différent.

Franchement saisi l'occasion de ta psychothérapie pour t'ouvrir sur ton problème d'alcoolisme

Courage et tiens nous au courant !

Ol.

Profil supprimé - 11/12/2017 à 20h27

Bonsoir,

Merci pour ton témoignage semblable à mon schéma actuel.
J'ai franchi le pas de cesser le vin depuis 3mois, le peu de fois que j'en bois je m'endors et je suis agressive.
Mes 3litres de bières me maintiennent juste normal on va dire parfois du moins c'est ce que je minimise depuis trop longtemps.
Apéro soft? Que veux tu dire? Tu as arrêté net? Plus rien depuis ?
Oui j'ai peur du delirium tremens comme tu dis...

Ma psy je ne peux pas pour l'instant j'ai trop honte puis elle n'est pas compétente dans l'addiction à l'alcool elle me l'a dit quand j'ai évoqué...

Merci beaucoup et bravo à toi j'espère tenir un jour le meilleur discours et qui reflétera le tien

Profil supprimé - 11/12/2017 à 23h13

Bonsoir IteMistaEst,

Merci pour ton témoignage qui est proche du schéma dans lequel je suis actuellement.
Je ne sais pas trop si la dégressivité est la bonne solution mais en tout cas c'est celle que je me sens capable de faire.
Comme tu dis, nous sommes tous différents et je ne sais pas si j'aurais besoin d'une autre aide médicamenteuse que le lexomil que je prend déjà.

Pour ce qui est de ma psychiatre, c'est récent mais elle n'est pas qualifiée dans l'addiction à l'alcool elle me l'a dit elle même , elle m'aide sur autre chose psychologique mais pour ce qui est de l'alcool j'ai trop honte de lui en parler, elle ne m'entendrai plus pareil. Du moins c'est mon interprétation, je pousserai peut être la porte d'un centre, je ne sais pas trop.
Cette discussion déjà je trouve ça plutôt positif mais je ne sais pas si demain ce sera encore valable.
J'ai donc bu aujourd'hui à partir de 17h30 jusqu'à 21h 5 bières contre 8 10 d'habitude...
J'espère tenir pareil demain et diminuer plus .
Merci bonne soirée

Profil supprimé - 12/12/2017 à 16h41

Salut,

Oui j'ai arrêté net du jour au lendemain car je savais que la dégressivité ne fonctionnerait pas. Ca n'a pas été simple les premiers jours. J'ai pris quelques relaxants et les pulsions se sont faites plus rares,

Aperosoft : comme j'avais besoin dece moment en rentrant du boulot j'ai remplacé l'alcool par des softs que j'apprécie : ice tea, jus de tomate. Le moment était toujours là mais différent.

Si tu penses que tu peux diminuer lentement mais sûrement pourquoi pas. Il n'y a pas une méthode

Fait attention au mélange avec les médocs !