

SEVRAGE DEPUIS 6 JS, PAS FACILE...

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/05/2019 à 10h38

Bonjour,

J'ai 47 ans, 3 enfants, je suis consommateur régulier depuis près de 20 ans, mais depuis 1 an, les quantités ont augmenté, je me suis retrouvé prisonnier, manipulant mon emploi du temps pour me réserver mes séances de boissons, plus de vie sociale, la seule chose qui m'intéressait était de savoir quand j'allais pouvoir boire, s'était quotidien, tout le soir, et le WE, d's 10h30 pour la journée entière (principalement de la bière plutôt forte)

Depuis in moment, je ne me supportait plus dans cet état, ce n'est pas tant les lendemains, mais le fait d'être esclave de cet emploi du temps, de ne plus rien avoir à faire d'autre que de boire...

Je pense bcc à mes proches, même si le sujet n'ai jamais évoqué, je pense que cela nuit à terme à nos relations et surtout à mon estime de moi, je me dégoûte d'être comme ça et de ne pas pouvoir m'en sortir.

Il y a une semaine, je suis parti en vacances qq jours avec mon épouse, et comme d'hab, tout a tourné autour de l'apéro, il fallait absolument que je prévois celui du midi, celui du soir (la sieste obligatoire entre deux), bref, des vacances de M... ou on est restés dans la chambre les 3/4 du temps... je n'en peut plus de cet état !

A mon retour (et après un bon mal de ventre, vomissements...) j'ai décidé d'arrêter définitivement, cela fait 6 js, c'est loin d'être facile, je pense exclusivement à ça la journée, mais en parallèle, je suis assez fier de moi.

Hier, afin de poursuivre l'effort et me faire aider, je suis allé chez mon médecin, j'ai été transparent avec lui, il m'a donné du baclofène et du xanax, je viens de commencer le traitement, je dois avouer que je me sens plus fatigué et plus faible, mais la sensation de besoin d'alcool est moindre par rapport au plaisir de l'abstinence.

Hier, j'ai même proposé à mon épouse d'aller au resto ensemble (cela fait 4 ans que cela n'est pas arrivé), en fait, elle est fière de moi, elle minimise cet état de dépendance (peut être pour me rassurer), c'est important je crois de se faire épauler, pour moi, ce sera la seule personne (hormis le médecin) à qui je peux m'ouvrir sur ma situation.

Je suis content de poursuivre, mais j'ai très peur de la suite, comment cela va se gérer dans le temps, les sorties, repas familiaux... à venir m'angoisse un peu, j'avoue avoir du mal à penser que pour moi l'alcool est fini à vie, non pas que le besoin ou le manque m'inquiète, mais plus le fait d'avoir l'impression que je me retrouve en retrait de la "vie" de beaucoup.

Je tente de modifier mon quotidien, changer mes habitudes, combler les 3h/jour et 5/6 heures par WE, ou je ne faisais que boire et fumer...

Je dois l'avouer également, pour moi, c'est la total, je viens de vous parler d'alcool, mais, il y a aussi le cannabis il me pose problème (mais différemment), je ne me sens pas capable de tout arrêter simultanément, j'ai donc décidé de ralentir ma consommation de cannabis, de 2 à 3 par jours.

L'ensemble des témoignages sur le forum et ailleurs m'ont bien aidé et soutenu moralement, cela rassure de se dire que cette maladie touche bcc de gens et que les situations bien que différentes ont les mêmes mécanismes.

N'hésitez pas à me faire part de votre situation, je pense avoir besoin d'échanger sur le sujet, l'aide réconforte et rend plus forts, je préfère passer du temps à parler de mon sevrage que de penser à boire...

Courage à toutes et tous et à bientôt

@+
Carrera

8 RÉPONSES

Moderateur - 17/05/2019 à 11h23

Bonjour Carrera,

Vous avez tout notre soutien dans vos efforts pour mettre fin à votre addiction à l'alcool.

Dans les moments difficiles n'hésitez pas à vous appuyer sur notre ligne d'écoute ou notre chat pour en parler. Vous avez déjà fait des pas de géants, même si vous n'êtes qu'au début de votre abstinence.

Il vous reste tout de même à travailler cette représentation que vous avez d'être contrarié à l'idée de ne plus jamais boire un verre d'alcool. Ne plus boire le moindre verre est une nécessité pour vous éviter de rechuter. Malheureusement l'addiction laisse bien peu d'espace pour permettre des re-consommations raisonnables. Cependant, à lire certains témoignages ici, des alcooliques abstinents se font un bonheur du fait de ne plus boire d'alcool, cela ne les empêche pas de s'amuser. Souvent, soit ils expliquent le plus simplement du

monde qu'ils ne boivent pas d'alcool, soit ils se moquent bien de l'opinion des autres. Le fait de penser que vous serez coupé des autres si vous ne buvez pas d'alcool lors d'un moment festif est essentiellement dans votre tête. On peut partager de bons moments, même de très bons moments, sans boire.

Bonne continuation et nous restons à votre disposition.

le modérateur.

Profil supprimé - 17/05/2019 à 11h37

Bravo pour ces six jours Carrera,

Les plus difficile physiquement et moralement selon moi. En tout cas, moi ça a été l'enfer. Comme toi, il m'arrive de me demander comment on peut à nouveau reprendre nos activités habituelles sans cet alcool qui était toujours présent. C'est moins difficile que je pensais. La fierté et la joie de vivre sont des stimulants autrement plus efficaces que l'alcool.

J'en suis à 27 jours. Les 5 premiers très difficiles, après le dixième, fin des symptômes physiques sauf de l'insomnie. Depuis environ le 15ième jour, plus de rush, plus d'envie de boire.

Je me sens libre...

Voici ce que mon fils (11 ans) m'a répondu cette semaine quand je lui ai demandé s'il avait remarqué des changements chez papa:

"Oui, tu est plus joyeux, tu ris plus qu'avant, tu t'amuse beaucoup plus avec moi et on fait plus d'activités ensemble. T'as l'air de m'aimer encore plus qu'avant"

Ça c'est de la motivation pure à 94% 😊

Eric

Profil supprimé - 17/05/2019 à 11h44

Bonjour,

Merci de votre réponse, vous avez raison, c'est une question de point de vue, un jour après l'autre permettra je pense de diminuer cette sensation et avoir la pleinitude dans l'abstinence...

@+

Carrera

Profil supprimé - 17/05/2019 à 12h00

Eric,

Merci de ton message et soutien !et bravo pour ton abstinence, je rêve d'avoir la même volonté pour y parvenir et j'y travail...

Tu m'a bcq émus avec ta discussion avec ton fils, ça doit de motiver et rendre fier de toi et fier du regard que porte ton fils !

C'est pour ce genre de changement que je souhaite évoluer, reprendre ma vie en mains.
Je peut me permettre de te demander comment tu gère les situations collectives (fêtes, famille, anniversaire...), j'ai encore du mal à savoir quel attitude adopté, ce n'est pas facile de supprimer 15 ans d'habitudes aux yeux des autres... même si je le fait essentiellement pour moi.

As-tu pris une aide médicamenteuse ?

@+

Carrera

Profil supprimé - 17/05/2019 à 12h34

Allo Carrera,

Je n'ai pas encore eu l'occasion de participer à des fêtes ou autres situations collectives à part les réunions des AA mais bon, ils refusent de mettre du Brandy dans le café, hihi.

Alors je ne sais pas trop mais ça ne m'inquiète pas. Je n'ai jamais beaucoup bu en groupe, j'étais principalement un buveur solitaire, chez moi. Ce qui fait que mon réseau social s'est beaucoup réduit avec le temps.

Et puis, ma famille est au courant alors c'est certain qu'il m'appuient beaucoup la-dedans.

Mon médecin m'a prescrit un anti-dépresseur léger et des vitamines. Les vitamines sont hyper importantes lors du sevrage.

Eric

Profil supprimé - 17/05/2019 à 14h30

Merci ECHO de ton message.

Moi aussi je buvais principalement seul, tu as pris des vitamines longtemps ?
ou en est tu de ton sevrage ?

@+ Carrera

Profil supprimé - 17/05/2019 à 17h05

Bonjour Carrera, Echo et Monsieur le modérateur ,

Tout d'abord, bienvenue ici à vous deux . Vous lire est pour moi un plaisir car je retrouve beaucoup de similitude avec ta consommation d'alcool Carrera et tout comme toi Echo, je me suis libéré de cette addiction en fréquentant assidûment les AA . Ce que je continue de faire journalièrement par le biais d'un forum AA vu que je suis retraité et que je préfère passer mon temps en accompagnant les personnes qui souffrent de la même maladie que moi . En ce faisant je rends ce que j'ai reçu car je ne voudrais plus jamais retourner en arrière .

Carrera , je buvais en compagnie mais la plupart du temps les fins de journée, c'était seul que je me retrouvais dans les cafés les plus infâmes de ma ville et j'en passe . J'ai aussi une fille qui ne m'a jamais lâché et qui, lors de ma rechute après trois mois d'abstinence, me rappelait chaque jour que je devrais retourner chez AA, que je ne m'en sortais pas seul . Ce que je finis par faire après 9 mois de rechute . Mon épouse en a vu de toutes les couleurs avec moi mais me pardonnait tout sauf le jour où elle apprit que je la trompais pour la Xème fois . Là ce fut la fin de notre union mais je crois qu'au fond d'elle-même elle m'aime toujours ; allez donc savoir pourquoi .

Dans l'abstinence , après un certain temps , j'ai retrouvé l'estime de moi-même et aujourd'hui je peux dire que je m'aime , même si je sais que je ne suis pas parfait .
J'ai, moi aussi, en début d'abstinence, pris un léger anxiolytique et des vitamines B

Eric, tu m'as bien fait rire avec le Brandy que les AA refusent de mettre dans leur café . Une chose est certaine , Je possède un beau gif " Pour être drôle , pas besoin d'alcool " . Bien vrai qu'en arrivant chez AA, les pleurs sont souvent présents mais par la suite qu'est-ce qu'on peut se marrer et alors ce n'est plus un rire jaune !!!
Carrera, ne conçois pas ton abstinence comme une privation mais bien comme une libération. Eric le dit : " depuis que je suis libre" .

Tout comme nous, Carrera , ose pousser la porte d'un groupe AA s'il y en a un dans ton coin . Tu y seras chaleureusement reçu , sans jugement aucun .

J'ai beaucoup apprécié le partage de monsieur le modérateur ; sers-toi de tous les outils qu'il te propose . Merci à vous.

Belle journée sans alcool à vous deux ainsi qu'à celles et ceux qui nous liront .

Bien AAmicalement

salmiot1

Profil supprimé - 18/05/2019 à 00h07

Bonsoir Carrera

J en suis à mon 36eme jour !!

Ce soir, veille de se, j avais une terrible envie d un verre de vin rouge, mon petit péché mignon, j habite dans le Médoc, au coeur des vignes. Je me suis vu ouvrir la bouteille, prendre un verre, puis deux et la consommer entièrement comme je faisais tous les jours depuis 20 ans. Ce songe m a traversé l esprit comme l effet d un cauchemar les yeux ouverts. En lieu et place d ouvrir une bouteille de vin, j ai pris un thé relaxant et j ai joué avec mes filles et j ai lu quelques posts sur alcool-info-service et l envie est passée. Une chose est certaine, demain matin je serai au petit déjeuner avec mes 3 chérubins, frais et dispo pour passer un bon we et rien que pour ça j embrasse l abstinence (LA VIE) et piétine jour après jour l addiction.

Bien à toi et prends soin de toi et de tes proches

Juan
