

Forums pour les consommateurs

# L'alcool détruit ma vie

Par Myki Posté le 28/06/2020 à 07h34

Bonjour...

Je ne sais pas trop comment commencez ça...

Voilà je boie depuis 10 ans maintenant et je détruit tout ce que j'aime quand je boie, famille amie amour...

J'ai bue hier encore alors que j'avait pris la décision d'arrêter définitivement il y a une semaine, et comme à chaque fois j'y retourne et je ne sais même pas pourquoi, je vais perdre la femme que j'aime si je n'arrive pas à arrêter...

Comment s'il vous plait ! Comment faire ?!

## 5 réponses

---

Plumedabeille - 01/07/2020 à 11h30

Bonjour je suis dans le même cas que vous! Mon conjoint viens de rompre avec moi après 32 ans d'union certainement à cause de l'alcool. Je suis dévastée perdue ! On peut peut-être s'entre aider ?

patricem - 02/07/2020 à 12h47

Bonjour,

De mon côté, je vous conseillerais de vous rapprocher d'un CSAPA ou d'un addictologue. Ensuite, la démarche peut être longue mais :

- essayez d'être hospitalisé (cela peut être en clinique) pour le sevrage physique. S'il y a temps d'attente, voyez avec votre médecin traitant ce que vous pouvez faire en attendant.
- après le sevrage, enchaînez par une post cure dans un établissement qui est vraiment spécialisé addicto (certains sont plus spécialisé dépression, burnout). En général, cette partie là dure 6 semaines. Mais certaines cliniques peuvent vous garder plus longtemps si vous en avez le besoin. Renseignez-vous aussi sur les facilités de la clinique : certaines ont un parc, ce qui est toujours un bonne chose pour la marche ou tout autre activité physique, etc.
- si rechute il y a, préparez un plan d'urgence (personnes à appeler, ré hospitalisation).
- ne vous étonnez pas si ils vous changent de molécule en cours de route. Tous le monde n'est pas ssensible aux même médicaments. Et il faut parfois plusieurs semaines pour vérifier l'effet d'une molécule.
- trouvez vous un groupe de parole avec qui vous vous sentez bien (genre AA). Pour cela, pas besoin d'avoir

déjà arrêter et lors de la post cure, cela vous sera fortement conseillé.

- il vous sera également conseillé de constituer une équipe médicale pour vous accompagner : psychologue, psychiatre, addictologue, vérification du système digestif et continuer à voir le groupe de parole qui vous convient...

Pas d'alcool chez vous, quand vous allez vous balader, faites le sans argent, ayez une activité physique régulière (la marche suffit). Quand une envie se pointe, sortez marcher, l'envie passera...

Au moins la première année, prévoyez aussi une abstinence totale.

J'en oublie certainement. Le chemin est long, il faudra intégrer votre femme dans la démarche pour qu'elle comprenne ce qui se passe : il y a trop d'idée pré conçue et c'est vraiment un chemin courageux que vous entamez...

Courage,

Patrice

Jeanpeuxplus - 02/07/2020 à 17h06

Bonjour, Myki,

j'en suis au même point que toi, j'ai rompu mon abstinence pendant qqes jours et je n'ai aucun souvenirs de cette période .... J'ai apparament fait n'importe quoi mais aucun souvenir ... J'ai donc décidé de ne pas être à 0 alcool, car si je reste à 0 alcool trop longtemps je replonge encore plus durement. J'ai pas de solution pour l'instant, et j'ai trop honte pour consulter. Ca semble être une impasse pour moi mais je sais qu'on peut y arriver, le chemin sera long mais j'y crois.

DAISY33 - 03/07/2020 à 12h35

Bonjour

je reviens sur le fil alors que je pensais pouvoir m'en détacher.

Mon mari est alcoolique et travaille dans un univers où il est exposé à consommer.

Il ment bien sûr, se cache pour boire et son humeur délicate à gérer.

Il prend du seresta 3f/j mais refuse de faire plus. ...

Il ne souhaite pas devenir abstinent et crois qu'il peut gérer sa consommation..

J'aimerais des retours de vos expériences et conseils.

Je suis démoralisée de voir une prise de conscience.

Bien cordialement à tous

Valérie

patricem - 03/07/2020 à 14h30

Bonjour,

Aucun médicament ne permet l'arrêt, ils permettent juste de tempérer l'envie. Toutes les molécules ne conviennent pas à tout le monde. Il devrait aller voir un addicto pour essayer de trouver ce qui lui convient. Cela peut être le Baclofène, le Selincro, le Revia et j'en oublie.

Il doit aussi définir avec son addicto quel est son objectif. Et éventuellement s'attendre à constater qu'il ne

peut plus gérer sa consommation.

Cordialement,

P.