

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT DE L'ALCOOL

Par **Niko19021981** Posté le 10/05/2021 à 16h14

Bonjour,
J'ai 40 ans , en dépression,
Après 1 an de consommation excessive, 1/2 litre à une bouteille de 70 cl de rhum ou whisky pour 2 jours, buvant la nuit, le matin et même en journée... à ceci venait s'ajouter de lexomil j ai perdu le contrôle.... cela fait 10 jours que je ne touche plus rien , le sommeil est meilleur, le moral aussi . J'ai pris rendez-vous pour un scanner abdominal et prise de sang.
Je suis terrifié d'apprendre que mon foie est touché.
Si quelqu'un peux me rassurer svp, j ai toujours été un fêtard et non un alcoolique que je suis devenu.
J'ai envie de reprendre ma vie en main et de voir grandir mes enfants.
Amicalement

18 RÉPONSES

Renau12345 - 10/05/2021 à 16h53

Bonjour Niko,

C'est formidable t'avoir déjà tenu 10 jours, félicitations !

Tu dis que tu as peur pour ton foie, et tu as raison, mais je pense qu'il vaut mieux savoir pour agir en conséquence.
Je ne veux pas te faire peur mais je suis la preuve que ça peut arriver très vite. Je n'ai que 30 ans, 7 ans d'alcoolisme avec de longues périodes d'abstinence, et pourtant je viens d'apprendre que je suis malade : stéatose hépatique, le vilain foie gras.

Je vais pas te mentir, j'étais sous le choc. J'ai pleuré seule dans ma voiture. Moi aussi, j'ai des enfants, moi aussi je veux les voir grandir, je me croyais jeune et invincible, même si les femmes sont plus fragiles, je ne m'y attendais vraiment pas...

L'avantage de savoir, c'est de visualiser ton gros foie gras, huileux et malade, ça t'écoeure de l'envie de boire ! Mais attention, ça peut ne pas durer.

Et même si tout va bien, que ce ne soit pas une excuse pour continuer. Tu es sur le bon chemin pour, comme tu le dis, "reprendre ta vie en main".

Il n'est jamais trop tard pour être fière de soi !

COURAGE !!

Niko19021981 - 10/05/2021 à 17h30

Merci du soutien Renaud !!

Comment as-tu appris ta steatose ? Avais-tu des douleurs ou autres?

Perso je suis très anxieux et hypocondriaque.... j'ai fait une echo en octobre 2017 , j'avais déjà un foie de steatose donc gras ... je mange très bien et profitais de la vie , je mesure 1,80 m pour 105 kg ... depuis mon arrêt, j'ai eu des douleurs costales et abdominales durant 3 jours mais depuis aucun manque, pas de mains qui tremblent, un sommeil réparateur et j ai même commencé une diet et me suis remis au sport j ai envie d'espérer le meilleur en espérant que ce ne soit pas déjà trop tard

Lyna11 - 06/06/2021 à 07h26

Où en es-tu Nikon?

Niko19021981 - 07/06/2021 à 10h58

Bonjour lynna, merci de demander de mes nouvelles ,

Le scanner s'est bien passé pas d'anomalies...ouf... prise de sang faite, les gammas sont à 20 donc bien, transaminases ok également cependant mes triglycérides sont passées de 1,56 à 3,5 donc plus préoccupant... j'entame ma 36 eme journée sans alcool , reprise progressive de l'activité physique, régime alimentaire sain et déjà plus de 6 kg de perdus je ne pensais vraiment qu'il as pouvoir me libérer si vite de ce fardeau... les amis et la famille sont étonnés de mon hygiène de vie et surtout de ma détermination à ne pas boire d'alcool, je ne ressens aucun besoin ni d'envie de boire je passe voir mon médecin traitant afin de faire le point sur mes analyses de sang et de scanner , j'espère sincèrement faire baisser mes triglycérides d'ici un mois ... le bilan est à ce jour plus que positif à mes yeux.
Merci de ton intérêt Lynna en tout cas

Lyna11 - 12/06/2021 à 08h41

Bravo pour tout ce que tu fais! C'est énorme et ça en vaut la peine tu verras. 6 kg de perdus whaouh! Tu dois ressentir déjà les bienfaits de cet arrêt sur ton corps et dans ta tête c'est comment?

Bon week-end à toi

Niko19021981 - 14/06/2021 à 10h06

Coucou,
Merci pour les encouragements !!
43 eme jour sans alcool et que du positif !!
7,5 kg en moins... hier 20 km de vélo et 1h40 de marche
Le mental est au beau fixe donc le corps suit , je me sent vraiment de mieux en mieux et donc de plus en plus fort ... une véritable résurrection !! Que dire de plus !! Que du positif !! On continu et surtout on ne lâche rien

Lyna11 - 14/06/2021 à 21h09

Mais Oui !!! 😊😊 pareil que toi ! Je ne reviendrai pas en arrière
On lâche rien !

Renau12345 - 15/06/2021 à 06h19

Bonjour Niko

Désolée de ne pas avoir répondu avant, j'ai rechuté depuis des semaines et trop honte pour écrire... Cela commence à avoir des incidences sur mon travail car j'ai des pertes de mémoire importantes et de graves sautes d'humeur.

Je sais que je dois me relever, il est grand temps. Lire ton témoignage m'aide beaucoup, c'est toujours épatant de lire ceux qui s'en sortent, je trouve, et surtout la santé retrouvée,

Prends soin de toi et ne lâche rien comme tu dis, tu sembles sur le bonne voie, bravo

Niko19021981 - 15/06/2021 à 12h23

Bonjour Renaud,
Content d'avoir de tes nouvelles ,
Tu n'as pas à avoir honte , nous sommes tous humains , des hauts et des bas nous en avons tous ... la vie est ainsi faite et nous sommes là pour se serrer les coudes ... Puis-je savoir pourquoi tu as rechuté ? Stress, problèmes, mal être ou autres ? N'hésite pas à nous en parler, nous sommes là pour t'aider dans les bons comme dans les moments les moins évidents .
Cette addiction est un problème récurrent qui doit être traité à sa source.
Nous serons là pour t'épauler !!
Tiens nous au courant et si besoin , je pourrai te laisser mon numéro afin d'en parler si tu as envie.
Serre les dents et garde confiance en toi ... en parler est déjà le signe d'une prise de conscience....
Courage
Amicalement
Niko

Renau12345 - 20/06/2021 à 06h36

Bonjour Niko
Merci de prendre des nouvelles, désolée pour ma réponse tardive.
Pourquoi j'ai rechuté ? 2 raisons, après plusieurs jours voir semaines d'arrêt, je me persuade toujours que je peux reprendre normalement. Parce que je n'ai aucun symptôme physique de manque. Évidemment c'est faux, je retombe dans les mêmes quantités astronomiques.
Parce que ma dépendance est psychologie (c'est la 2eme raison), je bois par ennui ou par peur de m'ennuyer.
C'est un cercle vicieux.

Pour tillustrer cela, je suis allée déjeuner chez des amis cette semaine. Comme d'habitude je commence à boire chez moi, puis dans ma voiture, avant d'arriver, par peur de m'ennuyer (ou d'être ennuyeuse). J'ai passé un bon déjeuner et bu raisonnablement devant eux (car j'avais bu environ 3/4 de vin avant d'arriver). Tout va bien, c'est l'heure de rentrer. Mais là, un invité sort un jeu de société et insiste pour que tout le monde reste jouer.

Problème : moi j'ai pas eu ma dose ! Avec une bouteille + apéro(étalé sur 2h) je suis détendue, mais ma préoccupation c'est de rentrer chez moi pour continuer à boire, car la machine est lancée.
Là je me suis sentie coincée, je n'avais pas amèné de réserve dans mon sac à main (que j'aurai bu en cachette aux WC, ça arrive souvent), il y a trop de monde pour que j'aie piquer de l'alcool dans le bar ou le frigo de mon hôte sans me faire remarquer... (La honte quand j'y pense) bref, J'ai pas prévu le coup, je m'engueule intérieurement.
Je n'ai aucune excuse pour partir sans attirer les soupçons, je décide de rester pour leur jeu (l'angoisse monte, je suis pas bien et stressée, et surtout persuadée que je vais m'ennuyer ! Et être ennuyeuse !)

Et là petit miracle, non seulement j'ai pris un café tranquillo, j'ai compris les règles du 1er coup, mais je suis même restée tout l'aprem faire plusieurs parties. La diversion sur l'alcool était totale, je me suis amusée.

Cette analyse je la fait avec le recul évidemment. Sur le chemin du retour, je suis contente et presque fière de moi, sauf que : qu'est ce

qui m'attend chez moi ? Rien à part des gosses à torcher (plaisir d'être mère, quand tu nous tiens). Persuadée encore que je vais m'ennuyer, je cherche un prétexte pour faire un détour et acheter une bouteille avant de rentrer, l'idée redevient obsessionnelle, mais c'est quand même moins fort que d'habitude car je suis dans ce constat que j'ai survécu tout un après sans alors que je n'étais pas au bureau.

Et là 2eme petit miracle, un orage (que dis-je, un ouragan) tombe sur le chemin du retour, pluie grêle, enfer, la chaussée est une piscine et on y voit plus rien. Je suis en tongues et débardeur, faire un détour et sortir par ce temps pour acheter une bouteille à 18h, c'est non seulement ridicule mais là j'aurais été complètement grillée...

J'ai donc fini la soirée sobre, j'ai survécu (qui l'eut cru) et le lendemain me souvenait de tout, avec plaisir.

Trop facile ? C'était une vraie lutte en fait. Un incroyable enchaînement de hasards.

L'occasion D1 déclic peut être. C'est drôle à raconter mais ce n'est qu'une illustration de plus de mon problème, et une rare fois où l'histoire se termine "bien".

Et toi Niko, comment vas tu ?

Niko19021981 - 21/06/2021 à 12h39

Coucou !!

Content d'avoir de tes nouvelles !!

Comme quoi un déclic peut arriver de n'importe quelle manière... tu as d'abord réussie à détourner ton envie et ton stress en te focalisant sur le jeu et par la même occasion à prendre du plaisir lors d'un moment de convivialité en jouant, premier point hyper encourageant !!

En 2, en ayant le ciel qui t'es tombé sur la tête grâce au déluge de ce week-end, tu n'as pas bu le soir, top !! Félicitations !!

Nous avons tous des contraintes avec les momes, maintenant essaie de prendre du plaisir avec eux même si tout ne peut être rose, cette routine ne doit pas nous faire oublier que ce sont eux notre priorité et notre raison de vivre ...

Pour ma part, depuis mon arrêt, je suis plus présent avec eux, sûrement plus exigeant...mais je reprends mon rôle de père, et tout les matins en me regardant dans la glace, j'éprouve une fierté d'avoir repris ma vie en main et ma vie de famille... mon épouse étant atteinte d'une sclérose en plaque, je me dois de porter tout mon petit monde vers une vie meilleure et rassurante... j'enterre petit à petit mes doutes et mes souffrances. La reconstruction est en bonne voie. 50 eme jours sans alcool, 9 kg de perdus... ce week-end a été synonyme de farniente, le régime me tire un peu sur l'organisme mais je tiens

les vacances arrivent à grands pas, la valise se prépare, l'envie de poursuivre mes efforts est plus que jamais renforcée !!

Voilà courage à toi et n'hésite pas à donner des nouvelles, ça me fait plaisir !!

Bonne journée

Niko

Renau12345 - 03/07/2021 à 20h17

Bonjour Niko,

j'espère que tu vas bien, je suis contente de lire que cela fait 13 jours que je n'ai pas bu, une première depuis 6mois.

Passer de 2 bouteilles minimum à zéro du jour au lendemain paraît fou, et pourtant...

Suite à mon déclic raconté plus haut, la machine est lancée (ou arrêtée plutôt !)

Je n'ai eu aucun symptôme physique comme à chaque fois, juste 3 jours de "dépression" et tout devient beau, surtout moi lol

Mon visage et mon corps ont dégonflé (c'est fou comme on oublie à quel point on est plus joli SANS! Quand on a la tête dedans)

Je suis plus performant au travail, et le mieux, le produit ne me manque pas (pas encore). J'appréhende les vacances dans quelques semaines, loin du cocon sécurisé de mon quotidien rythmé par les enfants, le boulot et l'abstinence (nouveau !)

Avant je fonçais après le bureau acheter mes doses avant de récupérer les enfants, aujourd'hui c'est direction le magasin bio.

Je sais que rien n'est gagné, je vais, je dois rester vigilante, je voulais juste écrire un peu de positif au milieu de tout ça, garder un petite trace de ce petit bonheur que j'espère faire durer

À bientôt

Lyna11 - 04/07/2021 à 07h36

Bonjour Niko et Renau,

Où en êtes vous?

Niko19021981 - 05/07/2021 à 12h34

Coucou !!

Content d'avoir des nouvelles !!

Bravo pour ces 13 jours d'abstinence !! Comme quoi la vie est faite de déclics !! Continue comme ça la voie est dégagée !!

Profite bien de tes futures vacances tout ce passera bien !!

Pour ma part 65 eme jours sans alcool, 10,5 kg de moins, le moral est au top les repas en famille se poursuivent à la cristaline sous couvert de mon régime... plus a me justifier... le top !! Départ pour les vacances samedi matin avec du bon soleil en perspective !! Tout va pour le mieux !!

Et toi Lyna quoi de neuf !!
Courage à tous et à bientôt !!
Amicalement
Niko

Lyna11 - 18/07/2021 à 06h29

Coucou à tous les deux,

Bravo Renau pour tes 13 jours depuis 6 mois, tu en es peut-être à plus aujourd'hui ?
Bravo aussi Niko pour ton 65 ème jour et tes 10 kg de moins, c'est assez dingue en fait ce changement de fou en si peu de temps!
Comme quoi l'alcool est un ennemi sournois qui nous transforme à petit feu...ça fait plaisir de voir que tu tiens le coup et que tu te sens bien c'est important !
Pour ma part j'ai fais mon 30 ème vendredi soir et ça s'est bien passé ! J'appréhendais les beaux jours et les barbecues à rallonge mais ça a été...je ne vais pas mentir quand ils ont proposé mon alcool préféré je me suis rappelé de son goût...mais je me suis rappelé cette phrase pour rien ni personne je ne prendrai le premier verre..etlorsque mes hôtes ont commencer leur premier balbutiements et incohérences ce sentiment léger de frustration s'en est allé.
Bonne journée à tous les deux et aux autres qui nous liront.

Niko19021981 - 19/07/2021 à 14h50

Coucou tout le monde !!
Content d'avoir de tes news lyna et fier de constater que tu tiens bon !! Idem que toi , la belle saison est propice aux tentations mais rien n'y fait , le fossé entre l'alcool et moi est bien creusé... j'entame ma 2ème semaine de vacances, je poursuis ma diète sans savoir où j'en suis... à part que je suis tout rouge suite aux coups de soleil
Tout va pour le mieux et j'espère que cela continuera...
N'hésite pas à donner des nouvelles Lyna, comme tu le dis, cela fait un bien fou de te lire et de savoir que tu vas bien et que tu es forte !!
Renau comment vas-tu ?
À bientôt
Amicalement
Niko

Niko19021981 - 29/08/2021 à 18h55

Un petit coucou pour prendre de vos nouvelles et savoir comment ce sont passées vos vacances ?
Pour moi tout baigne, plus fort que jamais !!
À bientôt
Niko

Lyna11 - 30/08/2021 à 21h59

Coucou Niko je suis contente d'avoir de tes nouvelles et cerise sur le gâteau qu'elles soient positives ! Idem de mon côté 😊 j'ai eu 2/3 moments où j'aurai bien trinqué avec les autres mais les souvenirs de ma dernière démonstration me ramènent toujours dans le droit chemin.
Je me sens bien dans mes baskets, à l'aise avec mon choix et les gens ne me proposent plus d'alcool alors tout roule!
