

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### SEVRAGE J10

---

Par **Fleurdelys** Posté le 15/08/2021 à 08h21

Bonjour tout le monde,

Après un arrêt de ce poison pendant 3ans,j'ai replongé petit à petit, insidieusement,lors du premier confinement en mars 2020.En effet,crise d'angoisse à gogo,bref pas bien la fille.

Je suis maman solo de deux enfants,j'ai 37ans.Beaucoup de responsabilités, beaucoup de pressions et c'est sans compter de nombreux soucis en cette moitié d'année qui s'y sont greffés, problème de santé, problème de boulot...licenciement...mais ça encore,c'était plus une libération mais ça m'a affectée quand même car rester à la

### 11 RÉPONSES

---

**rorocdl** - 17/08/2021 à 10h48

Bonjour,  
Quel courage ! Votre parcours est vraiment fabuleux !  
Comment faites vous aujourd'hui pour arrêter ? Etes vous suivie ?

---

**Fleurdelys** - 20/08/2021 à 21h52

Bonjour,

Oups...j'ai du envoyer mon message trop vite...  
Pas grave l'essentiel est là.

Je fête aujourd'hui mes 14 jours d'abstinence.

J'ai eu une grosse consommation il y a donc deux semaines,sur 3jours,1litres de whisky,1litres30 de vodka,qui s'est terminée vendredi 6aout à 14hr et la nuit qui a suivi, j'ai senti les effets de manque horrible!Je tremblais de tout mon corps, transpiration+++ ,crise de panique,fourmis dans les mains, insomnie...j'ai faillit appeler le SAMU tellement j'étais mal et puis j'ai attendu tant bien que mal que mon cabinet médical ouvre et j'ai vu mon médecin tôt, médecin au courant depuis des années,car je n'ai jamais été dans le déni.Je suis rentrée avec du Lexomil et un antidépresseurs.Le Lexomil m'a aidé,c'est certain.

J'ai eu quand même en tout deux jours de pas bien,pas bien et ça s'est dissipé doucement, maintenant je suis bien.Et j'ai retrouvé un emploi aussi,donc ça me motive à fond!

La cuite de trop,en tout cas celle là m'a fait un déclic...

---

**Fleurdelys** - 28/08/2021 à 20h11

J22

Si j'ai su trouver la force,vous tous pouvez y arriver...  
Le bon moment.  
Une petite aide médicale pour accompagner les premiers jours qui peuvent être difficiles.  
Et c'est parti!

Je buvais dès le matin pourtant!

Pas d'envie,dans ma tête tout est clair,je suis alcoolique,pas une goutte,ce n'est même pas un combat du coup,plutôt une acceptation.

Gros bisous à vous et particulièrement à ceux qui souffrent de cet enfer qui est l'alcool.

---

**Lyna11** - 30/08/2021 à 22h03

Bravo à toi !

Ta décision est la bonne c'est certain. Je vais commencer mon neuvième mois sans alcool je ne me suis jamais sentie aussi bien! Je te souhaite juste la même chose continue à partager ton expérience et tes ressentis c'est aussi important pour toi que pour nous.

---

### Fleurdelys - 11/09/2021 à 10h58

Merci Lyna

J'en suis à 37jours.

Une libération.

Je continue,pas d'envie,plus d'angoisse,les idées claires,je travaille comme une dingue,mais je prend soin de moi.

Mes enfants sont ravis du changement.

Que du positif.

Alcoolique toute ma vie mais alcoolique abstinente je l'espère et je ferais tout pour ne plus tomber dans le piège.

Amitié.

---

### Lyna11 - 18/09/2021 à 07h50

Vraiment contente pour toi Fleur de Lys, Salmiot qui passe de temps en temps par ici dit (j'espère que je ne déformerai pas ses propos) que lorsqu'on est dépendant à l'alcool il faut comprendre que l'on sera toujours moins fort que lui! Il faut donc renoncer à essayer de se battre contre lui on y arrivera pas malheureusement.

Donc pas un seul verre pour rien ni personne car l'alcool dans notre cas gagnera toujours.

Amitiés

---

### Fleurdelys - 09/08/2022 à 08h15

Hello tout le monde!

Bon,que dire à part que je part en cacahuete ????

J'en ai marre d'en avoir marre...

Déménagement dans un autre pays pour le boulot,vacances qui se terminent bientôt, je m'étais dit,plus d'alcool...ouais ouais,et mes fesses,c'est du poulet...

Je me laisse encore aujourd'hui,le droit à 1litre de bière(4,5 degrés) pour annuler l'effet de la grosse cuite d'hier et l'angoisse,la culpabilité qui m'envahit...c'est nul je le sais.

Je me sens honteuse vraiment,mais je suis malade,je le reconnais,ce n'est pas quelque chose que je cache à mon entourage.

Si je continue,dans 10ans je suis morte,c'est sur et certain.

Mes pauvres enfants, quelle mère....

Ça m'a fait du bien de déverser un peu ici tout mon mal être.

Je vous souhaite à tous une belle journée.

---

### Carte - 09/08/2022 à 13h27

Bonjour à tous et bonjour Fleurdelys

Rassure toi, nous sommes tous passés par les rechutes. Perso je ne compte plus.

La seule vérité qui compte est de trouver le moyen de trouver du plaisir ailleurs que dans l'alcool.

Car effectivement, avec 4 litres de bière par jour, ton corps va te lâcher à un moment.

J'étais il y a 1 an en cure pendant 15 jours et le Mec à côté de moi avait une cirrhose. Piqure dans le ventre toute les 2 heures pour abaisser sa douleur. Il est mort 3 semaines après soit donc 5 jours après ma sortie. Il avait 39 ans.

Tout ceci pour dire que le déclic peut vite arriver.

Alors à tous, soyez accompagné par Addictologue, psychologue et médecin pour accompagner le début du sevrage qui est affreux et apprendre à vivre votre sans alcool. Vous avez encore la chance de pouvoir guérir votre corps, n'attendez pas trop.

C'est difficile mais totalement réalisable

Courage à tous

Sylvain

---

### Fleurdelys - 09/08/2022 à 19h12

Merci Sylvain pour ton message qui m'a fait du bien.

Journée un peu difficile mais qui c'est passé presque sans alcool,bon 1litre de bière légère quand même mais je me dis que c'est déjà un petit pas...

Demain,je vise le 0, j'espère ne pas être trop angoissée mais je vais positiver, ça va le faire ,je l'ai déjà fait , c'est les trois premiers jours qui sont durs à gérer...

Bonne soirée je viendrais écrire un petit message demain soir.  
Bon courage à toi aussi,on va y arriver.

Fleurdelys.

---

**Fleurdelys - 11/08/2022 à 14h16**

Coucou,

Vous allez avoir deux postes,un prévu de la personne que je suis sobre,et l'autre de la folle,ce n'était pas prévu du tout...mais prévisible...

Je suis submergée de responsabilités ces temps-ci,j'ai l'impression que je n'y arriverais jamais...c sur en ayant bu,on est plus performant,pffffff c'est ce qu'on croit à l'instant T

Je ne sais plus quoi penser à part que je suis peut être "irrécupérable"...

J'ai déjà arrêté pendant les grossesses,puis aussi pendant 3ans mais le vice est en moi et au début,je le vois comme un bon pote qui m'accompagne,la je le vois comme un ex qui me colle aux basques mais auquel je ne peux résister...et qui me fait sombrer mais je l'aime ce connard,j'y retourne au bout de 3 ans,1 jour,un mois,3 mois,3 ans il me ramène tjs à lui.

Demain sera ptet meilleur je l'espère...

Gros bisous

---

**Fleurdelys - 15/08/2022 à 06h49**

Bonjour tout le monde,

J'attends que les médecins ouvrent et je file là bas.

J'ai un peu freiné ma consommation depuis jeudi où j'ai vécu une sale soirée qui m'a fait réellement comprendre que j'étais addict,pas que j'en doutais mais ça m'a bien renvoyé à la gueule qu'il fallait que j'agisse.

Je suis en panique totale, depuis hier soir,j'ai bu 7bières pourtant hier, étalées sur la journée,mais depuis hier soir, je ne suis pas bien du tout, culpabilité dévalorisation, pensées négatives en boucle...j'ai l'impression de devenir dingue!!Et j'ai rien dormi de la nuit. Et j'ai pas d'anxiolytiques pour me soulager.Je vais voir avec le docteur pour me remettre sous AD aussi.

En attendant,je vais tourner à l'eau,je ne veux plus revivre cela,jamais!!!

Quelle maladie horrible.

---