

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

1ER JOUR DE SEVRAGE...

Par **diaboltaz** Posté le 17/09/2021 à 08h26

Bonjour à tous

Voilà , je viens de prendre mon premier cachet d'anxiolytique .. qui annonce le début de mon sevrage à l'alcool.. et j'ai peur...

L'alcool est vraiment rentré dans ma vie il y a vraiment 4 ans. J'en ai 46

Avant, l'alcool était juste synonyme de plaisir, de fiestas avec mes potes, d'apéro avec mon conjoint quelques soirs de la semaine après une journée de travail.

Puis est arrivé ce fameux jour de Novembre 2017.. J'ai vécu un choc émotionnel, un trauma comme l'appelle ma psy, lié à mes enfants.

Et l'alcool est devenu un médicament.. Pour oublier, pour tenir le coup.

On s'en rend pas compte de suite, puis on se demande si c'est vraiment nécessaire de boire la nuit lors de vos insomnies..

Puis si c'est vraiment normal de commencer à boire le matin..

On essaye de se raisonner puis on ressort le cubi du frigo..

Puis, confiné, chouette je peux boire à volonté , toute la journée. Plus besoin au travail de regarder sa montre et guetter l'heure libératrice du déjeuner, ou vous pourrez aller boire 3 ou 4 bières assez loin de votre bureau, pour être sûr de ne pas croiser de collègues..

Et même si vous subissez le regard à la fois noir, mais triste de votre conjoint quand il vous trouve à moitié hagard sur le canapé en rentrant du travail.. même si vous n'êtes pas foutu d'aligner deux mots sans bafouiller.. même si cela agit sur votre humeur, et que vous devenez irascible et parano.. même si parfois vous ne vous souvenez pas du tout de ce que vous avez mangé la veille au soir, ni regardé à la télé...bah vous ressortez quand même le cubi du frigo.. vous arrêterez la semaine prochaine...promis...

et puis vous vous rendez compte que vous êtes un très bon stratège.. vous achetez des mugs noirs, car la couleur du vin rouge se rapproche de celle du café .. ni vu ni connu..

Puis un jour, un ami vous prend entre 4 yeux et vous mets tout ça dans la tronche. vous dit que votre conjoint n'en peut plus et qu'il veut vous quitter..

J'ai donc décidé de me prendre en main.. j'ai commencé par une psychothérapie il y a maintenant 3 mois..

Et depuis 10 jours, je vois un addictologue..

Prise de sang

Gammes élevés (350 vs 55 pour quelqu'un qui boit raisonnablement)

Mon foie commence à suffoquer..

Voilà, aujourd'hui je commence ma première journée de sevrage

4 jours sous anxiolytique puis je commence le baclofène.

J'ai peur.. la volonté est là, mais je stresse.. le manque...les conséquences..

je sais que j'ai fait le premier pas, mais vais je arriver à faire le second, puis le troisième..

Merci de m'avoir lu.. Le témoignage de vos expériences similaires m'aideront à tenir le coup.

5 RÉPONSES

ALpasCOOL - 18/09/2021 à 09h55

Pas facile de sauter le pas, les angoisses sont nombreuses mais j'ai découvert petit à petit que l'alcool, ce soit diant remède aux problèmes est en fait la cause majeure des soucis.

J'ai tenu 2 mois de sevrage puis j'ai replongé (moi fort mais quand même).

Je dois donc à nouveau me motiver mais sache que c'est tout à fait possible et que la vie change réellement après.

On respire, on est actif et passionné, bref on est libre.

Bon courage à toi, et même si le chemin est difficile, il l'est beaucoup que si tu ne fais rien car là, le chemin sera un enfer.

Je te souhaite toute la réussite dans ta tentative.

Canelle - 19/09/2021 à 11h07

Bonjour

Je suis fière de vous. Pouvez vous me dire si vous êtes en cure ou en mode ambulatoire pour le sevrage ?

je suis en recherche d'une solution pour moi.

Je suis aussi anxieuse et stressée du manque et des difficultés à vivre ce sevrage (je pense)

Toutefois, je gagnerai davantage à ne plus boire, je me détruis et mon foie ne va bientôt, plus supporter.

auriez vous des conseils, des adresses, ???

Merci de vos réponses et de votre aide

Today - 22/09/2021 à 15h21

Bonjour.

Cela va faire 89h sans alcool pour moi.

Pas la 1ère fois que j'arrête....l'année dernière près de 3 mois.

J'ai évidemment repris mais dans un premier temps, je dirai une consommation normale, modérée, pas tous les jours.

Puis un jour, un truc très moche qui me tombe dessus, un vrai choc psychologique....alors j'ai fait ce que j'ai toujours fait, prendre sur moi et pour tenir mon anxiolitique bien connu :

"l'alcool !

Tous les soirs....pas en journée ni le matin...

Sauf que les midis des week-ends, commencent les 1 ou 2 petits verres....

Sauf que depuis quelques temps l'idée d'en boire un vite fait sur la pause déjeuner en semaine....une idée non mise en application mais qui aurait sûrement fini par devenir une réalité !

Des essais 2-3 jours sans....Des essais de diminution....des échecs !

Et puis il y a peu, un matin un déclic. Non, plutôt une décharge !!!

Crise d'angoisse qui s'amorce au lever...une panique qui m'envahit....l'envie irrépressible de retourner sous ma couette, de ne plus en bouger, de tout oublier, de m'oublier et ne plus exister...une honte incommensurable, comment ai-je pu en arriver là ??? Mais il a fallu aller au travail, il a fallu s'occuper des enfants, il a fallu faire semblant encore et encore ! Une envie de pleurer toute la journée, pour tout, pour rien ! Ce sentiment d'être bonne à rien ! Et cette fatigue !!!!

La semaine qui a suivi, j'ai diminué drastiquement ma consommation....avec ce mal être persistant. Et un soir après une bière, paf une heure après tachycardie, angoisse qui monte qui monte, un sentiment de malaise !

Du coup j'ai fait ce que j'aurai dû faire depuis longtemps : assumer, à savoir faire face à la réalité !

J'ai été voir un médecin et quand il m'a demandé pourquoi je venais je lui ai dit "je suis alcoolique. J'ai commencé le sevrage mais je pense que cette fois il va me falloir de l'aide".

J'avais tellement eu peur d'être jugée, d'être minimisée....mais je me suis trouvée face à un médecin compréhensif, encourageant.

Je suis ressortie avec anxiolitique et vitamines ainsi qu'une prise de sang (que je ferai lorsque j'aurai le courage de faire face aux dégâts éventuels).

Mais j'en suis ressortie avant tout délestée d'un poids énorme....l'avoir dit "je suis alcoolique" à un professionnel m'a libérée !

J'en avais déjà parlé avec des proches....mais pour eux je n'étais pas alcoolique ! Eux aussi buvant tous les soirs cela leur revenait à se dire eux-mêmes alcooliques !

Cannelle, aller déjà voir ton' médecin et en discuter avec lui serait déjà bien pour toi....cela te permettrait de faire le point et de voir ce qui te conviendrait le mieux (ambulatoire /cure).

Je suis en ambulatoire....je bois beaucoup d'eau (3l/jour)....je prends mes vitamines et concernant l'anxiolytique, n'ayant pas envie de passer d'une addiction à une autre, je n'en prends que lorsque je sens la tension en moi monter.

La peur du manque, des symptômes de manque, je comprends...j'en avais aussi peur (surtout celui du delirium tremens)!

J'ai eu des symptômes (sueurs angoisse tachycardie) mais ça s'éloigne aujourd'hui....et franchement c'est mieux que la tête cassée tous les matins au réveil après l'alcool...

Diaboltaz et AlpasCool vous en êtes où ? J'espère que ça va pour vous.

Toon - 22/09/2021 à 22h55

Bonsoir Diaboltaz,

J'espère que vous allez bien. Nous sommes le 22 septembre et j'espère que vous supportez bien votre traitement. Je sais que ça peut être très difficile. Personnellement j'ai renoncé à certains médicaments qui me rendaient malade, ça peut arriver. Ceux que je prends en ce moment sont tolérables mais ne m'empêchent pas de consommer de l'alcool...

Les moments où j'ai réussi à ne plus boire pendant longtemps (trois semaines), c'était parce que plusieurs choses bienfaites s'ajoutaient: les médicaments, les rendez-vous chaque semaine avec l'addictologue ou la psychiatre (ça donne un but, on n'a pas trop envie de raconter nos rechutes mais plutôt nos abstinences 😊 et des activités aux moments où j'avais l'habitude de consommer. Par exemple moi, le moment problématique c'est le début de soirée en semaine. Du coup je dois prévoir des activités à ce moment critique (voir des amis, aller au cinéma, travailler,... ne pas être seul!) Bon, pour être honnête, je n'y arrive pas toujours mais je sais que je suis sur la bonne voie. Je pense sincèrement que vouloir arrêter de boire ET se faire aider par des professionnels peut fonctionner. Je suis très optimiste et j'espère que vous l'êtes! 😊

Tous mes vœux de réussite!

Et si ce message vous trouve au plus mal, ne désespérez pas. Nous sommes des milliers à nous soigner. Et ils sont nombreux à s'en sortir.

Force et courage Diaboltaz! 😊

diaboltaz - 25/09/2021 à 12h02

Bonjour à tous et merci pour tous vos messages d'encouragement.

J'attaque mon 10e jour sans alcool.. et je suis fier de moi, chose qu'il ne m'était pas arrivé depuis très longtemps.

J'avoue que cela a été plus facile que je ne le pensais.. Je n'ai pas forcément de manque, physiquement parlant.
Après oui, j'avoue que le verre du soir (enfin, les 2, 3,4...) apres le boulot me manquent..
mais je ne ressens plus le besoin de boire dès le matin, et rien que pour ça c'est le bonheur

Je me sens en forme, j'ai enfin l'esprit clair toute la journée, je peux enfin regarder un film avec mon conjoint le soir, sans m'endormir comme une merde au bout de 20 minutes..

Je revois mon addicto mercredi 29, soit quasiment après 2 semaines d'abstinence. Je sais que le chemin est encore long, mais je suis persuadé que la motivation fait + que les médicaments. Je le fais d'abord pour moi et je m'en voudrai de rechuter.

Bon courage à vous tous
