

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉCISION DE SEVRAGE

Par [Butterfly24](#) Posté le 06/04/2022 à 18h56

Bonsoir à tous

Après un parcours de 23 ans avec l'alcool, ponctué de douces ivresses et de lendemains chaotiques j'ai pris la décision de faire un break car j'en peux plus...

Je suis fatiguée de ne pas parvenir à me modérer et mon corps est épuisé par ces excès répétés.

Je n'avais pas trop anticipé mon rv aujourd'hui au centre addicto... Mais une fois dans la salle d'attente il semble que ma décision était déjà prise puisque il est clair que la conso modérée est impossible malgré toute ma bonne volonté

Malgré tout j'ai peur que l'alcool me manque, peur d'à quoi le quotidien va ressembler sans sa présence dans ma vie...

L'addicto m'a prescrit du Valium en plus des antidépresseurs et vit. B1-6, on a convenu de commencer le sevrage demain soir...

Je me sens si démunie, à fleur de peau, c'est comme si je venais d'apprendre que je ne verrais plus un ami cher... C'est très étrange la proportion que ça prend émotionnellement parlant

J'ai annoncé la nouvelle à quelques proches histoire de me sentir soutenue dans cette expérience mais j'aimerais bien avoir vos retours qui me permettront de me sentir moins seule...

Merci à tous !

16 RÉPONSES

[Espoir0773](#) - 07/04/2022 à 13h34

Bonjour Butterfly,

C'est une belle décision que tu as pris là.

C'est bien que tu aies de l'aide d'un professionnel, les médicaments vont sûrement t'aider au sevrage.

Le fait que tu l'aies partagé avec tes proches a dû t'enlever un poids aussi, c'est super.

Les premiers jours pour certains sont vécus avec euphorie, pour d'autres c'est comme un deuil. Essaie de faire des activités qui te donnent du plaisir ou change ta routine.

Bon courage et viens partager avec nous, ça te fera du bien.

Bise.

[Rehab](#) - 07/04/2022 à 17h24

Bonjour Butterfly, je viens de lire ton message et je trouve aussi que c'est une belle décision malgré qu'elle soit compliquée.

Je t'envoie de la force et du courage.

Je suis dans une situation similaire seulement moi je n'ai plus personne autour de moi. Mes amis m'ont tous lâché les uns après les autres.

J'aimerais beaucoup arrêter mais je ne sais pas comment m'y prendre.

Merci de vos retours.

[Butterfly24](#) - 07/04/2022 à 19h07

Bonjour Espoir

Merci pour ton message et tes encouragements

Je vais essayer de me recentrer et ne pas trop me poser de questions... Si mon état le permet je vais essayer de faire un peu de yoga et surtout prendre soin de moi...

Rehab, merci également de tes bons mots

Ça ne changera rien à ta situation mais je suis là aussi pour te lire et te soutenir si tu le souhaites, alors n'hésites pas !

As tu déjà fait le pas de franchir la porte d'un professionnel pour en parler ?

Je pense que d'initier cela permet déjà de commencer à réfléchir différemment, les choses se font ensuite petit à petit lorsqu'elles le doivent.

Douce soirée à vous

[Carte](#) - 08/04/2022 à 04h18

Bonjour à vous tous,

Je viens sur votre discussion si cela peut vous aider. (Addict comme vous et j'attaque ma journée 81 sans un gramme d'alcool)
Soyez heureux déjà de ne plus être dans le déni et de vouloir sortir de cet enfer.
N'ayez pas peur de la suite car l'alcool n'est pas votre ami mais celui qui malheureusement vous emmène vers le fond.
Entre détresse, dépression, nuit affreuse, agitation, appétit restreint, perte d'argent et j'en passe, vous allez doucement avoir en face de vous, belle nuit de sommeil, énergie, dépression qui disparaît, appétit, économie, liberté, apaisement et plein d'autre plaisir.
Seul restera cette petite lumière du cerveau qui va vous demander "ben alors il est ou mon verre? " avec le temps, votre cerveau va vous oublier. (Mais surtout ne pas reprendre le premier verre).
Faites vous aider par un psy, Addictologue surtout, groupe de parole. Vous n'êtes pas seul et loin de la.
Des centaines de personnes s'en sortent tous les jours... et vous demain aussi.
Pour répondre à Réhab, mieux vaut vivre seul que mal accompagné... Les amis tu vas pouvoir en avoir d'autre.
Courage à tous le meilleur est devant vous.

Sy

Butterfly24 - 08/04/2022 à 09h22

Bonjour Sy
Merci pour ton message, félicitations pour tes 81 jours, tu peux être fière de toi
Tu as raison sortir du déni c'est le 1er pas car notre cerveau est tellement convaincant qd il nous fait croire que l'alcool est notre salut et qu'il nous apporte tant de bénéfices... Mais au fil du temps la fatigue s'installe avec la culpabilité...
Alors chaque jour je vais tenter de me rappeler tout ce que l'alcool m'a fait perdre, le mal que j'ai pu faire ou dire, le dégoût de moi même que j'ai pu ressentir, et les mises en danger que j'ai pu m'infliger... J'espère que cela suffira car on oublie tellement vite tous ces inconvénients...
J'ai commencé le sevrage, sous Valium je suis stone et aucune envie n'est présente mais une fois cette étape passée et cette béquille chimique arrêtée ce sera là le vrai combat contre moi-même qui commencera...
Douce journée à tous

Rehab - 08/04/2022 à 11h03

Merci pour vos réponses Butterfly, Sy, Espoir.
Bravo pour tes 81 jours, pour moi cela me paraît tellement impossible à ce jour.
J'ai pris rdv qui est pour le 12 Mai et j'espère juste tenir jusqu'à cette date.
Pouvez-vous me donner des conseils ou des stratégies par exemple pour faire les courses car je m'empêche depuis une semaine de sortir par peur de craquer.
Sachant que je n'ai absolument personne pour m'accompagner.
Merci car vos réponses me font du bien, surtout que vous êtes des personnes qui savent exactement ce que je vis, vous décrivez exactement ce que je ressens que ce soit physiquement comme moralement.
MERCI beaucoup

Butterfly24 - 08/04/2022 à 12h20

Rehab
Est ce un centre CSAPA ou ANPAA que tu as contacté ?
Car lorsque j'ai eu mon 1er rv cela a été assez rapide car j'ai expliqué ma détresse et l'urgence de voir un professionnel...
J'ai eu les coordonnées grâce à une personne d'alcool info service. N'hésites pas à les appeler cela fera sans doute avancer les choses plus rapidement et ils sont extrêmement bienveillant.
Les courses c'est le piège car même qd j'achète que 2 bouteilles en me convaincant qu'elles feront la semaine, elles font la soirée... Et j'y retourne presque tous les jours en achetant 2 bricoles à côté histoire de cacher ma situation.
Essaies le drive si tu peux, moins de tentations... Mais surtout, fais toi aider !
Je reste à ton écoute
Prends soin de toi

Rehab - 08/04/2022 à 16h45

Cc Butterfly,
C'est un centre CSAPA mais il n'ont pas de rdv, je leur ai même expliqué que s'il y avait un rdv qui se désistait je peux être disponible.
Et pour les courses c'est la même chose pour moi j'y vais en achetant n'importe quoi juste pour cacher, comme tu le dis si bien.
Et sincèrement merci encore de ton écoute. Ton parcours me touche.

Rehab - 08/04/2022 à 16h56

Aussi Butterfly je m'excuse mais je ne t'ai même pas demandé comment toi cela se passait pour toi ?
Si tu as des douleurs, des agitations quelconque. Parce que tu prends des médicaments mais est-ce que cette envie n'es plus ??

Carte - 08/04/2022 à 17h46

Bonsoir à tous,

Surtout ne pas avoir de culpabilité... Même si dans les premiers 30 jours, 50 jours et même après, de temps à autre, vous avez des faux pas avec une soirée d'alcool... Ceci n'est pas grave... Cela fait parti de la procédure qui va au fur et à mesure vous donner la force de ne plus consommer. J'ai moi même pris 2 verres de vin à 50 jours pour me féliciter... Et le lendemain reprise de l'eau fraîche et journée à

zéro.... Ne pas demander à notre cerveau de nous laisser tranquille du jour au lendemain..Ceci n'est pas faisable... Jour après jour ceci est un apprentissage comme un enfant qui apprend à marcher... C'est pareil pour nous, il faut que nous apprenions à ne plus consommer...Rien n'est simple "cela se sera"

Perso je suis sous médicaments matin/Midi et soir depuis 2 ans... Je préfère prendre mes médicaments et rien consommer... Je m'occuperai des médicaments après, quand je n'aurai plus d'envie et ceci arrive relativement tôt... Au bout de 5 à 6 mois, vous n'y penserez plus du tout... Par contre quand vous arrivez à faire les 5/ 6 premiers mois, il sera impératif à mon sens de ne plus boire le moindre verre car la machine se remet en place immédiatement. J'ai eu la chance d'être abstinent pendant 5 ans et j'ai repris un verre suite à un événement perso....Verdict je suis retombé dedans en 24H. Nous sommes malades c'est une réalité... Par contre l'avantage c'est que la guérison est rapide dès que nous passons à zéro alcool...

Alors courage à tous dans ces premiers jours qui sont les plus difficile

Sy

Courage à tous

Butterfly24 - 08/04/2022 à 19h31

Le Valium me calme mais l'envie est bien présente comme chaque soir... En plus c'est vrai que j'ai du mal à prendre de la distance dans les disputes et ce soir malgré le fait que je ne dois pas conduire j'ai du me faire violence pour ne pas y aller après m'être pris la tête pour des conneries...

Le médoc ne donne pas plus d'effets secondaires que ça sur moi juste des nausées, l'esprit cotonneux et bp de dodo.

Mais je n'ai pas les tremblements ou bouffées de chaleur habituelles

En attendant ton rv essaies de gérer au mieux ta conso et surtout arrêtes la culpabilité car c'est double peine.

Comme ils me l'ont souvent dit au centre, l'alcoolisme est une maladie et c'est bien plus compliqué qu'une histoire de volonté...

Je te souhaite une douce soirée

Butterfly24 - 08/04/2022 à 19h42

Merci Sy pour ce retour d'expérience tellement encourageant mais qui semble aussi si difficile à atteindre...

Perso j'ai peur des dérapages lorsque j'aurais une contrariété ou des difficultés pro, perso ou autre car j'ai tendance à percevoir les émotions Puissance 1000... Et ne pas parvenir à prendre la distance nécessaire

Puis ya aussi les soirées, les repas de famille ou la tentation risque d'être si insurmontable...

Puis-je me permettre de te demander quel médicament il t'a été prescrit pour t'aider à conserver ta sobriété ?

Je te souhaite une belle soirée

Carte - 09/04/2022 à 04h07

Bonjour Butterfly24,

Nous avons tous développé plus ou moins les mêmes symptôme de faiblesse face à l'alcool. L'alcoolisme est une maladie et tu n'y peux rien. Maintenant, il existe malheureusement sur cette terre divers maladies bien plus grave que la notre et non guérissable. Donc acceptation la notre qui "si tu ne bois pas" tu permet de vivre heureux et ton corps va se reconstruire. Alors je dirai soyons réaliste avec nous même. Mettons tout en oeuvre pour sortir de cet enfer. Il faut du temps pour l'accepter mais le ZERO alcool est la seule solution dans la grande majorité des personnes.

A titre perso, je prends du Séresta 25mg matin/midi et soir "anxiolytique" du Valdoxan "antidépresseur" 25 mg le soir et Zopiclone 7,5 le soir pour dormir.... Ceci aide mais faut pas rêver seul ta décision sera ta meilleur arme.

A titre perso, pour l'avoir vécu une fois, au bout de 5 à 6 mois, l'envie d'alcool va disparaître et c'est à ce moment là que tu commences à réduire les doses de médicaments....

Rien n'est simple, ce sera trop facile" mais tu peux croire fortement que ta vie va changer dans le bon sens après être passé à ZERO ALCOOL...

Alors courage, n'hésite pas à te faire accompagner par des spécialistes.

Bon nous sommes tous différents mais la base de la maladie me semble relativement identique entre nous tous.

Courage et bon wk

Sy

Butterfly24 - 09/04/2022 à 09h21

Balade matinale dans la forêt avec mes chiens

Le froid me pique les mains mais les doux rayons du soleil réchauffent mon corps engourdi...

En tout sens la multitude d'oiseau m'enchantent de leur mélodie respective...

Et je prends conscience qu'à chaque ivresse je passe à côté de tout cela

De tout ces bonheurs simples mais essentiels

La facilité d'accès et la rapidité de l'état extrême de plénitude illusoire dans lequel je suis alors plongée met un filtre entre mon esprit et la vie qui s'écoule

Tous ces instants perdus ou gâchés...

Butterfly24 - 10/04/2022 à 14h27

J3 c'est dur, l'envie vire à l'obsession... Suis mal, au fond du trou... Je ne sais pas si je vais tenir... Je me sens faible, nulle sans volonté...
Je n'arrive pas à contrôler mon cerveau, mes pensées qui convergent toutes dans la même direction...

Rehab - 11/04/2022 à 15h03

Bonjour Butterfly j'espère que tu vas mieux et que tu as réussi à surmonter malgré tout ton obsession ?
