ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE À DOMICILE ET BESOIN DE SOUTIENT

Par billienova Posté le 22/06/2022 à 13h09

Bonjour,
J'ai pris conscience de mon problème d'addiction en Octobre 2020, après une énième alcoolisation massive en famille bien sûr, pour bien avoir la honte le lendemain. Après avoir échangé avec mes proches j'ai franchi la porte d'un CSAPA, Les premiers mois ont été assez faciles, grosse motivation, changement d'habitude, retour de l'estime de soi. Puis peu à peu je me suis dit que je gérais, alors je me suis autorisé un petit verre, et là grosse dégringolade. De plus en plus souvent, de plus en plus massivement. Je suis allée au travail ivre, j'avoue que mes collègues et supérieurs ont été bienveillants(d'après ce que je me rappelle ????). Là je suis en arrêt, sous seresta, prescrit par mon généraliste, ça m'aide car les idées noires sont nombreuses, mais l'addicto pense que c'est aussi nocif que l'alcool. Du coup j'attaque un sevrage à domicile lundi, je n'ai pas de tremblements, je fais du sport et je pense que mon addiction vient du fait que je me sente seule et un peu paumée, du coup l'alcool apaise(c'est ce que me cerveau pense surtout...). Je pense que je vais avoir besoin de soutient, la semaine prochaine, j'espère pouvoir vous lire, et je vous donnerai des nouvelles. Je viens souvent sur le forum, même si je participe peu... Mais là je sens que je vais avoir besoin de toute l'aide possible. Je veux faire le deuil de l'alcool, reprendre goût à la vie, et la remplir avec autre chose que ce poison. Merci de m'avoir lue

10 RÉPONSES

Alberty - 25/06/2022 à 11h43

Bonjour, tout mon soutien pour cette semaine de sevrage.
Je ne connais que trop bien le sentiment de honte, s'être tapé l'affiche parce qu'on est complètement ivre, avec des amis, en famille, au travail, avec des inconnus... Plus d'alcool du tout semble être la seule vraie solution, c'est juste de la merde la boisson et dans notre société c'est vraiment compliqué de passer à côté, faut s'accrocher en tout cas vous semblez motivé et je suis convaincu que vous réussirez vous n'êtes pas seule ! Courage !

billienova - 27/06/2022 à 19h44

Bonjour, merci Alberty de votre réponse, aujourd'hui premier jour, Valium faiblement dosé mais dans le gaz toute le journée. Première fois de ma vie que je fais une sieste en plein après midi. Pas d'envie d'alcool ni de tremblements, sueurs, etc. Mais je connais la force de la volonté, les premiers jours sont faciles, j'espère juste que ce sevrage va "rebooter" mon cerveau, éliminer les mauvais automatismes qui me poussent à consommer. Je dois boire 3 litres d'eau par jour toute cette semaine, et c'est pas évident, (j'ai plus de facilité avec de la bière). Zéro alcool c'est mon objectif, mais je sais que la tentation est partout, en famille, avec des amis, pot de départ, de promotion... j'espère que je fais pas ce sevrage pour rien au final. Je m'accroche, je vous donnerai des nouvelles. Bonne soirée

Carte - 28/06/2022 à 03h42

Bonjour billienova,

Courage à toi dans ce début de sevrage et dis toi qu'il n'y a aucun début de sevrage qui ne sert à rien.
C'est même toutes ces tentatives qui mise bout à bout vont te permettre de sortir de cette situation

Boire beaucoup d'eau, déjeuner et diner relativement tôt et s'occuper le cerveau : lire, un bon film, jeu vidéo, balade, ect ect ...

Sache que tu ^peux t'en sortir

Sy

billienova - 28/06/2022 à 11h58

Bonjour Carte,
Merci de ton message, ça remonte le moral. Jour2, ça va, il fait beau, j'aimerais me promener mais je suis en HaD, donc pas de sortie avant la fin du sevrage. Je suis moins dans le gaz qu'hier, c'est déjà ça, j'ai même trouver le courage de refaire mon CV, (mon travail même si il n'est pas à l'origine du problème ne m'aide pas,) je suis éducatrice et je crois que je ne peux plus m'occuper des autres ça finit par me bouffer. Pour ce qui est du sevrage, j'espère juste qu'il m'aidera à prendre conscience que plus jamais je ne dois boire, je ne suis pas de celle qui arrive à maîtriser, et je me connais au bout de quelques mois d'abstinence, je vais me dire aller pourquoi pas...un petit verre et bim c'est la rechute. Enfin c'est comme ça que cela s'est passé les autres fois, et c'est cela qui m'inquiète a vrai dire. Enfin comme je lis souvent sur le forum, un jour après l'autre. A très vite.

Carte - 28/06/2022 à 18h25

Bonsoir billienova,

Laisse le temps faire son travail.... Les rechutes et les faux pas, nous avons tous cette problématique.
Le principal est de garder la tête haute, d'être fier de soit car combattre cette maladie est un long travail.
Un travail sur soi même, afin d'arriver à déterminer les raisons du pourquoi.
J'ai appris une seul chose à votre personnel, c'est de m'occuper de moi et de ne plus trop penser aux autres.
Savoir dire NON et vivre pour soit pour faire et retrouver ce que nous aimons faire.
A un moment, tu ne peux pas porter tout les malheurs du monde sur tes épaules et savoir malheureusement laisser les autres à leurs problèmes pour régler les siens me semble la meilleur solution.
Essaye de retrouver de la joie dans ta vie. L'alcool c'est une habitude que nous avons appris. Mais il suffit de prendre des forces et de se dire que nous n'avons pas besoin de cela pour vivre.
Rien n'est simple mais le combat en vaut la chandelle.
Après, si demain tu fais un faux pas, une rechute, rien de grave, le lendemain est une nouvelle journée pour repartir d'un point zéro

Courage à toi mais sache que tu peux y arriver, avec un accompagnement et surtout l'envie de s'en sortir sois même

Sy

---

billienova - 30/06/2022 à 09h58

Bonjour
Jour4.
Diminution du valium progressif, tout va bien pour le moment. L'addicto m'a appelé mardi aprèm, et quand je lui ai avoué être sortie promener mon chien, je me suis fait engueuler, j'étais honteuse comme une gamine qui a fait une grosse bêtise. Peu après j'ai eu envie de boire un coup, mais je me suis raisonnée, et ai tenu bon. Aujourd'hui j'ai le droit de sortir, et ça c'est cool. Le soir c'est plus difficile, pas au niveau des envies de boire, mais je suis irritable, sûrement un effet secondaire, du coup ce fameux mardi j'ai désherbé mon jardin qui en avait bien besoin et ça m'a calmée et ensuite gros dodo. Je dors comme une masse, hier couchée 20h30, réveil 7h. Moi qui suis une petite dormeuse d'habitude.... Je suis en arrêt jusqu'au 24/07 et ensuite j'enchaîne avec les vacances, j'espère mettre cette longue période à profit pour changer radicalement de mode de vie. Voilà je raconte ma vie, ça me fait du bien, merci à ceux qui m'ont lu et à ceux qui ont répondu. Bon courage à tous ceux qui luttent. A très vite

---

ddaniele - 30/06/2022 à 12h33

Coucou
Bravo pour ton avancée! Pas mal l'idée d'arracher les mauvaises herbes!
Je me permets un jugement : C'est n'importe quoi de t'engueuler comme ça, mon addicto m'a bien évoqué les dangers les premiers jours de Vallium (risque de tomber ds les pommes) mais ne m'aurait jamais engueulée...enfin...
Par contre, comme toi j'ai eu forte affaire avec mon médecin traitant il y a qqs jours (dénigrante, raleuse,...) et qd j'ai raccroché je mourrais d'envie de prendre un verre...j'ai pleuré, respiré, pesté et...c'est passé, mais qu'est ce que ça reste fragile tt ça.
Bon courage à toi.

---

billienova - 30/06/2022 à 14h18

Coucou Danielle,
Toi aussi tu es en sevrage au valium? Ça casse un peu quand même, non? Pour l'addicto, elle a toujours été dans l'empathie et m'a permis de faire ce sevrage en ambulatoire à la date que j'avais choisi. Aujourd'hui j'ai le droit de sortir (elle a raccourci le temps de confinement car elle sait que j'ai besoin de.bouger) En y réfléchissant bien je pense que cette engueulade était une façon de me faire comprendre qu'il fallait respecter les termes du contrat moral passé entre elle et moi. Elle est responsable de ma santé,(j'ai refusé le passage d'une infirmière). Elle me croit capable, et a confiance, je ne lui en veux pas, c'est surtout à moi que j'en veux d'avoir briser ce contrat. Si je rechute, je n'aurai pas ces privilèges. Et toi comment ça se passe? Donne des nouvelles, ça fait du bien de partager.

Renau12345 - 06/07/2022 à 06h38

Bonjour billienova

J'espère que tu vas bien ! J'aurai aimé lire ton post plus tôt pour te soutenir dès le début
Félicitations pour ce sevrage seule, pour moi ce sont toujours les premiers jours les plus difficiles
Tu dois te sentir beaucoup mieux maintenant

Accroche toi et pour partager mon expérience, c'est vraiment le sentiment de fierté et d'estime de soi, grandissant chaque jour, qui m'a aidé à tenir
Les rechutes sont peut être inévitables, mais ce sont des enseignements,
Pour ma part à chaque fois jai tiré une nouvelle leçon, et l'abstinence a ensuite été plus longue, et les éventuelles rechutes moins violentes,

Cette fois ci, abstinente depuis 1 mois, je ne vois aucune rechute à l'horizon mais je reste vigilante, je sens ce grand changement dont parlent certains, et je sais que si je bois je perdrais ce sentiment de grande fierté que je ressens, non non non, je ne veux plus qu'il ne me quitte, jamais !

Plus d'excuses, de nuit atroce, de lendemains honteux, de visage malade, non non et non ! La vie est devant nous

Courage et donnes des nouvelles
À bientôt
Renau

---

billienova - 06/07/2022 à 12h50

Bonjour Renau12345.
Aujourd'hui c'est jour 10,
Ça n'a pas été trop compliqué, pas d'envie spéciale. Mais je connais, la volonté du début, le plus dur sera de tenir dans le temps. Je revois l'addicto demain matin, je crois qu'on va partir sur une psychothérapie, j'ai ouvert une brèche où plutôt une sorte de boîte de Pandore, je vais devoir creuser pourquoi j'ai agis comme ça. Ma famille m'a dit qu'avec eux quand j'étais trop saoule j'étais agressive et méchante, mes amis n'ont jamais fait ce constat, au contraire que j'étais plutôt rigolote et empathique... Du coup il y a des trucs qui clochent chez moi, la façon dont je me suis construite, et c'est ça qui me fait le plus flipper en fait.
Merci de ton message et bravo pour ton mois d'abstinence, et tu as raison, il faut rester vigilante. C'est toujours quand tu crois avoir gagner la bataille, que tu baisses les armes, que ça déraille... Il n'y a pas de bouton "reset", alcoolique un jour, alcoolique toujours...mais abstinent.
(C'est mon avis)
A très vite. Bises