ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE DEPUIS 2 SEMAINES

Par Profil supprimé Posté le 09/07/2023 à 14h24

Bonjour, je me présente, j'ai 42ans et j'ai commencé à boire vers 14ans (environ 28ans d'alcoolisme)
J'ai arrété totalement depuis le 25 juin 2023 soit depuis 13 jours, pas une goutte et franchement aucune envie d'y retourner, j'ai de la chance car maintenant l'alcool me dégoute (par expl, il me restait une cannette dans la voiture a moitié rempli que j'ai jeté, et en la jetant je m'en suis renversé dessus et rien que l'odeur m'a répugné).
Je sais que cela fait "que" 13jrs mais je ne me sens plus dépendant avec aucune envie d'alcool. (je consommais environ 8 biéres 8,6 de 50cl par jour vers la fin) (mon dernier accident de voiture, les flics avec la prise de sang m'on dit que j'avais 2,53grammes car moi je ne me rappel de plus rien, et il y en a eu beaucoup des accidents sociaux de tous genres en 28ans)

Dans le même temps, j'ai arrêter le cannabis (15 pets par jour) et pareil aucune envie de recommencer, je peux même dire "non" si on me propose sans difficultées notables.
J'ai été chez le médecin pour faire des test sur mon foie et prise de sang, tout va bien (foie gras mais réversible)
Bref, je suis très chanceux
De plus, j'ai eu la chance aussi de pas perdre mon travail, ni ma famille, ni amis, incroyable

Le sevrage à été extrément dur les 4/5 premiers jours physiquement (je details pas, tous le monde connaient) car j'ai arrêter uniquement avec un addictoloque hypnotiseur et de l'homeopathie. (je suis encore suivi par l'addictologue)
Mais à ce jour, je n'ai plus du tout de manque "physique"

Bon, ça, c'est les bons côtés on va dire.

Par contre, je ne sais pas pourquoi mais je traverse une sombre période, anxiété total, angoisser, ultra nerveux, colérique, déprimé (je pleurs parfois), ennuie total, manque de joie de vivre, angoissé, peur de la mort, effrayé par la vie, zero motivation, je ne sais absolument pas gérer mes émotions, sachant que j'ai vécu plus longtemps alcoolique que "normal" dans ma vie.
Pourtant c'est pas faute d'essayer, j'accepte absolument toutes les activitées que l'on me propose, piscine, sortie, sport, restaurant, cinéma... de plus, je recherche des activitées que "j'aime", jeux vidéo (oui je suis un grand enfant), lecture (fantastique mais aussi psychologie), sport, méditation....
Parfois je me sens comme quelqu'un d'autre, séparé de moi-même, comme un robot sans sentiments et 1h après blindé d'émotions ingérable. Et mon corps bouge et réagie tout seul , ma pensée vient après mais c'est trop tard (surtout dans la colére ou la tristesse).
J'ai du mal à commncer une activitée, et une fois dedans, je suis comme ailleurs, pas à fond
J'ai l'impression de ne plus rien comprendre, et de n'avoir aucun but dans la vie, je ne sais pas ou je vais, ni ce que je veut et plus rien ne me plait.... Et mes bequilles ont disparus, et je n'en veux plus car je sais que la drogue est un leurre (enfin pour moi il ne m'apportera pas le bonheur, et je veux absolument trouver le bonheur autre part que dans la drogue)

Quelqu'un à déjà eu ce genre d'expérience désagréable, pour pas dire handicapante ? Et si oui, que faut il faire ?
J'essaye de lacher prise, de faire des introspections pour comprendre via la méditation mes réactions et pourquoi je pense comme ça, mais je pige que dalle...

Quand je vois dans la rue des gens qui s'amusent, rigolent, de choses simples de la vie, je me dit "quelle chance", car moi , même en travaillant dessus, ça me fait que dalle.

Merci de m'avoir lu

2 RÉPONSES

Today - 10/07/2023 à 10h37

Bonjour.

13 jours....bravo !

Je dirai étape "classique" dans le début de l'abstinence.
L'alcool en prend de la place, comble, cache, anesthésie.....et laisse des traces.
Prenez-vous des vitamines (B1 B6 PP)? ....elles permettent de pallier aux carences liées à l'alcoolisme et aident au bon fonctionnement neuro/cérébral.

Arrêter l'alcool n'est qu'un début vers autre chose. C'est s'offrir la possibilité de de construire pour "mieux" reconstruire, la possibilité d'enfin se connaître et s'accepter.
28ans d'alcoolisme....13 jours d'arrêt.
Soyez patient.....ce que vous vivez n'est qu'une étape. 3 mois minimum au cerveau pour vraiment accepter de ne plus avoir ses shoots d'hormones du plaisir en un claquement de doigt (ou en un lever de coude)....je dirai 6mois avant de ressentir réellement les bienfaits

dans tous les domaines.

Donc oui, de la patience et de la bienveillance vis à vis de vous-même.....vous n'avez pas mis 3 mois à vous construire ainsi, il vous en faudra plus pour "rebâtir".

Mais ce n'est pas insurmontable. Il faut juste être patient, accepter qu'il faille du temps. Accepter qu'arrêter l'alcool ne fera pas tout, que ce n'est que le tremplin que nous nous offrons pour pouvoir aller mieux et apprendre à vivre bien avec soi même et que nous seuls avons la clé pour dénouer tout ça.

L'alcool n'est plus là pour flouter vos émotions. C'est violent et perturbant. Il vous faut apprendre maintenant à y faire face solo.
Écrire, les coucher dans un cahier permet de mieux les identifier et les comprendre pour ensuite les accepter et les laisser s'en aller.
Le fameux "lâcher prise".....plus l'on court après moins on l'atteint, c'est continuer à être dans la maîtrise.

Arrêter l'alcool pour moi est le plus beau des cadeaux que je me suis fait. J'ai ainsi appris à me foutre la paix sans pour autant devenir nonchalante. Cette abstinence m'a permis de sortir de mon rôle de victime pour enfin être actrice dans ma vie.

Chacun sa méthode à l'arrêt.....sport....sorties....lectures....faire quelque chose pour "combler" le vide laisser par l'alcool, pour produire plus sainement endorphines et Cie..
Je suis allée à contre courant. Je n'ai rien fait pour combler. Je n'avais aucune envie de toute façon. Je me suis posée seule face à mon vide et j'ai appris à le dompter, le dédramatiser. Marre de toujours "faire quelque chose".
Ce temps, je l'ai utilisé pour travailler sur moi, pour l'introspection.....me comprendre, me connaître....voir ce vide non plus avec peur mais avec bienveillance me découvrant capable au fur et à mesure de le remplir seule. J'ai appris à m'ennuyer sans que ce soit la panique.
Cela ne fait maintenant que quelques mois que je "fais" quelque chose en activité.....et là c'est juste pour le plaisir pas pour combler.

Et même si vous avez supprimé votre profil, je vous réponds si vous repassez par ici.
Patience
Bienveillance
Acceptation
Ce que vous vivez est une étape.
N'hésitez pas à consulter un psychologue aussi.....cela aide bien dans la reconstruction.

Bonne route à vous et n'hésitez pas à revenir écrire ici.

Albertin - 10/07/2023 à 12h17

Bravo à vous !

J'ai été dans la même démarche, arrêt total fin janvier 2023 après des dizaines d'années de trop grosses consommations. Se modérer était impossible.

Après les premiers jours d'arrêt total on est forcément perturbé, parce qu'on est "bien" et qu'on voudrait combler le temps laissé libre par l'alcool en faisant plein d'activités, on voudrait "rattraper le temps perdu", etc. Pour ma part, j'ai essayé au contraire de donner du temps au temps. Déjà se lever le matin en était plus frais, c'est un beau cadeau pour la journée. Etre un peu contemplatif aussi. Le premier mois, faire un simple tour dans le quartier à pied très tôt le matin était énorme.

Faut être gentil avec soi-même, ne pas se sentir "obligé" de courir partout. Et semaine après semaine, on voit les changements.

Bon courage à vous, revenez vite nous raconter. Le fait d'écrire fait du bien.