ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TENTATIVE DE SEVRAGE VRAIMENT TRES TRES DUR

Par Profil supprimé Posté le 12/05/2015 à 10h30

Bonjour a tous et a toutes
Je suis un homme de 47 ans
A la suite a une multitude de problemes presonels, je me suis mis a boire il y a un an environ.
J'ai commencé par du rosé pamplemousse chez moi seul. Moi qui m'etais toujours mefié de l'alcool, j'ai adoré l'effet que cela m'a procuré un soir ou je me suis fait 4 verres.
s'en est suivi pleins de cuites quotidiennes et cela a été le plongeon.....
L'alcool est devenu ma recompense, mon soutien..... j'ai augmenté les doses rapidement puis je me suis mis au rosé puiis a la vodka.
J'en suis arrivé a 2 bouteilles de vin minimum tous les soirs.... et quelques verres de vodka aussi.
La dependance psychologique s'est rapidement installée puis la dependance phisyque.
Ma descente aux enfer a commencée..... Obligé de boire pour faire cesser les symptomes de manque des 7 h du matin ces derniers temps..... C'est devenu ma priorité..... l'alcool a pris une telle place dans ma vie.....
Conscient de ne pas pouvoir continuer ainsi j'ai pris rendez vous dans un csapa pres de chez moi et suite à un entretien avec un specialiste, j'ai decidé de tenter un sevrage à mon domicile. Le docteur m'a prescrit du seresta 10 mg pour m'aider a supporter le manque avec l'objectif de rester sobre 1 semaine pour ne plus etre dependant physiquement.
1er jour j'ai tenu sans boire mais en etant tres mal
2eme jour je n'ai pas resisté je suis allé m'acheté 2 bouteilles de vin que j'ai descendu en 2h
Depuis j'ai tenu bon et j'entame mon 4eme jour sans alcool mais c'est tres tres tres dur..... et les symptome de manques n'ont pas encore cessé!!!!!!!!!!!
C'est l'enfer je ne pense qu'a ça, je resiste pour l'instant mais pour combien de temps! Je suis reclu chez moi en attendant la fin du sevrage.
J'ai rendez vous avec la psychologue du csapa le 19 mai prochain et je suis bien décidé a ne pas laisser tomber cependant je ne sais pas si je vais tenir sans boire jusque la tellement j'en suis dependant.....
D'autres personnes ont deja vecu ou vivent actuellement cet enfer, je suis a l'ecoute de conseils pour se soutenir mutuellement ou pour m'aider

1 RÉPONSE

Moderateur - 12/05/2015 à 11h00

Bonjour Manu30,

Bravo pour votre prise de décision et votre lutte. Déjà 4 jours sans alcool c'est bien. Sachez que quand cela ne va pas vous pouvez tout à fait nous appeler (0 980 980 930) pour "en parler". Les symptômes vont bientôt s'atténuer mais cela va être dur encore un peu. Vous pouvez y arriver, soyez-en persuadé, parce que vous le voulez et que vous voulez avoir une meilleure vie. Essayez de vous focaliser notamment sur les avantages que cela va vous procurer d'y arriver.

Nous sommes de tout coeur avec vous. Lisez les forums, écrivez, appelez notre ligne, chattez si vous voulez aussi (l'après-midi ici) : autant de manières de vous "divertir" l'esprit et de ne pas rester tout à fait seul, ce qui aide.

Bon courage !

Cordialement,

le modérateur.