FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

4 MOIS D'ABSTINENCE, SI ÇA PEUT VOUS AIDER/MOTIVER

Par Profil supprimé Posté le 26/05/2015 à 11h43

J'avais mis ce message dans les témoignages du site, mais si des personnes ont besoin de conseils (je suis jeune mais ai connu l'alcoolisme vraiment profond pendant 15 ans), je pense important de le mettre sur le forum ou chacun peut répondre.
Comme je vous l'explique, je n'ai pas de suivi intensif, mais de temps en temps depuis chez moi, je viens sur ce site, ça m'aide.

Bonjour,

J'ai 30 ans, je buvais depuis mes 15 ans, suite à un traumatisme dans ma jeunesse. Le 25 janvier dernier, j'ai bu mon dernier verre et suis parti, pour la 4ème fois, en cure (court séjour, cette fois, simple sevrage physique).

J'avais tenté à plusieurs reprises des longues cures, mais chaque fois je replongeais peu après la sortie, et la dernière rechute, tout le long de 2013 et 2014, a été la pire. J'ai fait beaucoup de bêtises insensées sous alcool, plus j'en faisais et plus je rebuvais derrière étant mort de honte...j'étais une épave, le visage bouffi, les tremblements, vomir en buvant dès le réveil sans pouvoir faire autrement, et surtout cette angoisse profonde et diffuse quand on est en manque, c'était atroce!
Personne dans mon entourage ne peut comprendre cet état abominable de manque d'alcool.
Les journées au travail étaient interminables, car je me forçais à ne pas boire là bas, mais c'était intenable, une torture, sitôt la journée finie je me précipitais chez moi, la bouteille toujours posée sur ma table pour être ouverte et bue au plus vite (c'était la 1ère chose que je faisais en arrivant, avant même d'enlever mes chaussures et affaires).
Je n'avais donc plus aucune vie sociale. TOUT mon temps libre, c'était boire. Mes loisirs : boire. C'était tout.

Je voulais vous dire, à celles et ceux qui sont dans cette situation, à des niveaux plus ou moins atteints, que je me sens vraiment SEREIN depuis ces 4 mois.
Il n'y a plus ce manque qui bouffe complètement la vie, mon visage a retrouvé une forme fine, j'ai perdu du poids, et surtout, surtout, je peux sortir, prendre mon temps tranquillement, me balader, bref vivre simplement sans cette obsession de boire, boire et toujours boire.

Malgré tout ce que je pensais, les longues cures m'ont mené à l'échec, et cette cure d'une seule semaine, pour le moment, porte ses fruits.
De même, les fois précédentes, j'allais aux Alcooliques Anonymes, à des activités ambulatoires...
Là, rien du tout (hormis un rendez-vous mensuel avec mon médecin traitant).
J'ai voulu cette fois-ci essayer la sobriété sans suivi intensif.
Et bien...pour mon cas, ça fonctionne.

J'avais peut-être touché le fond, ça aide de se dire qu'une rechute serait fatale.

Bon courage à vous, et sachez que oui, on peut ne plus boire et être bien.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/05/2015 à 21h48

bjr oklair (de la lune)

si c'est pas indiscret était tu sous traitement médicamental? pour commencé car moi c'est mon cas actuellement je m'en porte très bien car il n'est pas lourd (voir mon fil si tu veux)

aujourdh'hui alcool 0 je ne peux pas mais par contre j'arrive à me raisonner et faire des jours sans

cdlmt lolo56

Profil supprimé - 27/05/2015 à 16h27

Bonjour lolo56,

Non, juste de l'Aotal (comme souvent), et aussi un anxiolytique genre Lexomil en cas de grosse angoisse, mais je l'utilise très très peu.
C'est déjà super que tu puisses passer des jours sans, mais si j'ai un conseil à te donner, sois bien vigilant, la dépendance physique finit toujours par arriver au point où tu ne peux plus humainement contrôler les jours avec et les jours sans.
Je te le garantis, tu as cette chance d'en être encore à un stade "gérable", alors n'attends pas...j'ai lu que tu avais déjà perdu pas mal de choses (voitures), l'alcool est clairement le problème.
Bravo à toi de le réaliser et venir ici, ou voir ton médecin traitant. Le déclic est capital pour s'en sortir et surtout faire en sorte que la vie

ne soit pas un combat.
J'ai mis 15 ans à y arriver.
Et toi, tu y arrives aussi, reste confiant.

Cordialement

Profil supprimé - 27/05/2015 à 20h58

cc oklair oui je passe par le traitement et pour l'instant tout ce passe bien a part quelque petits écarts mais bon

oui j'ai perdu voiture permis du coup mais ce n'est rien j'ai surtout perdu mon ex

mais bon j'ai gardé le chat

ici ca ma bcp aidé j'ai rencontré une personne ici aussi avec ki je m'entend très bien et qui m'aide bcp

j'ai surtout compris une chose ne pas rester seul et ne pas senfermer

au plaisir

lolo