

DÉBUT D'UN RENOUVEAU

Par **Profil supprimé** Posté le 11/08/2015 à 13h15

Bonjour, j'ai arrêté depuis samedi 8 aout, c'est à dire depuis 4 jours. Je suis dans mon quatrième jour sans alcool et ça commence seulement à aller un peu mieux. Je prends un valium 10 toutes les 4 heures, sans dépasser les 50 Mg. Le deuxième jour a été dur. Je suis seulement au tout début de mon abstinence, et je dois arrêter car je suis en rémission d'un cancer de la gorge mais avec l'alcool, je peux précipiter une rechute. J'avais arrêté l'alcool en 2004 suite à un arrêt cardiaque. Je buvais déjà depuis de longues années. En 2010 on me détecte un cancer de la gorge, et je me suis mis à reboire en 2011, une fois remis de la radiothérapie et de la chimiothérapie, par angoisse de la rechute, ayant un carcinome épidermoïde d'infiltration moyenne, cancer méchant offrant 70% de rechutes. Mais mes analyses sont bonnes et j'ai décidé d'arrêter car si l'alcool calme l'angoisse de la rechute, il peut au contraire la provoquer. je dois donc assumer ma vie avec cette possibilité, et vivre pleinement. Boire pour contrer l'angoisse d'une rechute, et en même temps la provoquer est une situation que j'ai décidé de rompre. Parallèlement je suis en pension handicapé à cause de mon dos. Je ne travaille plus depuis 2010, c'est à peu près concomitant avec la découverte du cancer. Si je retravaille, je perds ma pension handicapé, et me lance dans la vie sans filet de sécurité, avec toujours cette peur de rechute. Mais je dois le faire pour ma retraite, et pour me réinscrire dans une vie sociale normale. Ennui et temps libre égal gamberge sur le cancer et alcoolisation. J'ai donc décidé, quand je serai consolidé dans mon sevrage, de retravailler et de prendre le risque de vivre. Première étape, donc, arrêt de l'alcool, deuxième étape retravailler. J'espère que j'en aurai la force. Je passe une IRM du cou et un scanner des poumons (j'ai un nodule inconnu au poumon droit) en septembre, et en fonction des résultats, je recontacterai mon employeur. Je dois absolument tenir le coup pour VIVRE. Je buvais 10 à 12 bières par jour et ma situation de couple n'est pas brillante. Financièrement, l'alcool a un coût que je ne peux plus me permettre étant endetté. Voilà ma situation. Merci de m'avoir lu et bon courage à tous.

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/08/2015 à 15h33

Et bien bon courage, ta situation est difficile et j'espère que tu es bien entouré.

Profil supprimé - 14/08/2015 à 13h11

Bonjour,
J'en suis à mon septième jour d'abstinence, qui commence à être une abstinence heureuse. Je me remet profondément en question, couple, mode de vie, travail, relations. Cela n'a pas été facile les premiers jours car je suis chez ma mère de 83 ans qui a mal aux genoux et geint tout le temps. Je me suis donc réfugié pendant ces journées -et je continuerai- dans ma chambre pour lire ou voire des séries sur ma tablette. Ainsi, avec un valium 10 toutes les 4 heures et une bonne hydratation, j'ai pu passer 24 heures par 24 heures et gagner du temps. Je retournerai à PARIS mercredi où il faudra que je fasse face à ma femme et mes enfants, et au cadre où j'avais l'habitude de m'alcooliser, un nouveau combat s'approche. Je pense tenir le coup car avec mon cancer, alcool égal rechute et je ne veux pas mourir. Donc je voulais vous dire que c'est mon septième jour : ma nouvelle vie se fait 24 par 24. Je souhaite bon courage à tous ceux qui me liront. Bonnes 24. A toute. FRED

Profil supprimé - 18/08/2015 à 17h38

Onzième jour d'abstinence, je compte les jours et chaque jour cela va un peu mieux. Je suis en hypervigilance, je sais que l'alcool est traître et peut me prendre par surprise. Deux fois j'ai failli reboire et je me suis enfuit, éloigné du bar, j'ai dit non. J'ai même failli faire demi tour pour y retourner et puis le soir, j'étais fier de moi. C'est un combat quotidien, je repart pour PARIS jeudi, et je vois mon médecin vendredi, puis je ferai une réunion AA vendredi soir. Bon courage, bonnes 24 à tous, tenons bon, ça vaut plus que le coup, c'est quasiment une question de vie ou de mort. A toutes. FRED

Profil supprimé - 24/08/2015 à 13h19

16 eme jour d'abstinence, première réunion AA vendredi, consultation chez l'alcoolologue : je prends 1 valium 10 toutes les 4 heures dont 2 le soir, c'est trop. A 11 heures j'en prends 3/4 d'un et à 15 heures je prend 2 Atarax. Je vais faire un palier d'une semaine puis passer à 1/2 à 11 heures et 3/4 à 19 heures. Je suis très nerveux car j'ai développé une tolérance au Valium. Mon programme c'est réunions AA, diminution très progressive du Valium, reprendre la piscine, m'inscrire à un club de sport. Pour mon cancer, j'ai une IRM début septembre et un scanner, résultats avec mon oncologue le 16 septembre, et si tout va bien, je vais quitter mon statut d'handicapé pour reprendre le boulot, mais je me donne du temps avant pour me consolider. Ma relation avec ma femme et mes enfants s'améliore doucement. Doucement je vis, je compte les jours, parfois les heures, je dors avec un sommeil perturbé mais j'ai décidé d'être patient. Bon courage à tous ceux qui entreprennent un sevrage, il faut savoir que passée la première semaine, chaque jour ça s'améliore, avec parfois des jours plus difficiles que d'autres...

Profil supprimé - 27/08/2015 à 09h44

Bon courage Fredo et bravo
