

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉBUT DE SEVRAGE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 15/04/2016 à 11h57

Bonjour à tous,

Je suis une femme de 47 ans et je suis alcoolique depuis bientôt 30 ans. J'ai connu de fortes dépressions avec tentatives de suicide (mélange alcool benzodiazépine), j'ai testé toutes sortes de drogues (cannabis, cocaïne, le tout toujours mélangé à l'alcool), suivi de nombreux traitements médicamenteux (anxyo, antidépresseur, neuroleptique), vu de nombreux psychiatres, fait un séjour en clinique psychiatrique...

Il y a 12 ans, je mélangeais allégrement alcool, médicaments, cannabis et une énième tentative de suicide (mon fils de trois ans était présent) m'a fait toucher le fond. J'ai alors supprimé tous les médicaments d'un coup car j'avais l'impression d'avoir un revolver chargé à la maison. J'ai surmonté le manque à coup d'alcool et de cannabis. J'ai rencontré peu de temps après mon second mari, reconstruit une belle vie avec lui et je n'ai plus jamais fait de TS. J'ai également supprimé le cannabis car il ne fumait pas et fumer me donnait des crises d'angoisses. Mais il restait l'alcool (mon mari est aussi un gros buveur mais sait se contrôler et ne pas boire s'il ne le faut pas).

Depuis 2002, je suis suivie par un psychiatre psychanalyste qui m'a aidée à remonter la pente et supprimer la quasi totalité de mes dépendances, sauf l'alcool.

J'ai pris conscience de mon alcoolisme en 2010 suite à un séjour aux urgences après une soirée très alcoolisée qui a faillit très mal tourner.

Avec l'aide de mon généraliste, j'ai tout essayé : le baclofène pendant 3 ans (n'a pas marché), l'aotal, le revia, tout sauf les benzodiazépines car j'avais peur de remélanger avec l'alcool et de refaire une TS.

Je vous passe les pertes de dignité, l'agressivité, la déchéance de mes prises d'alcool. Une bouteille de vin par jour (le soir) les jours "soft" et minimum 3 cuites par semaine.

Dimanche dernier, je me suis encore fait honte et lundi crise d'angoisse, l'impression que je ne m'en sortirai jamais.

Comme un membre de ma famille s'était fait prescrire du lyxanxia (un benzo) qu'il ne prenait pas, je me suis pris un comprimé pour me détendre et entamer un sevrage.

Je fais fondre le comprimé sous la langue à 18 h (heure fatidique pour moi) et je m'interdis de boire ne serait-ce qu'une goutte d'alcool dès lors que je l'ai pris.

Comprenez que pour moi les benzos, c'est le diable, les TS car je mélangeais avec l'alcool.

N'empêche que ça marche : pas d'alcool depuis lundi, 4 jours, cela fait bien longtemps que ça ne m'était pas arrivé. Attention ce n'est pas facile, c'est dur, j'y pense mais j'ai tenu. Je me sens fière de moi, je dors bien, je vois mon visage moins bouffi le matin, je suis positive.

Mon mari me soutient en ne buvant pas non plus.

Ce soir, je vais au restaurant et j'ai l'intention de prendre une coupe de champagne, un peu de vin et un irish coffee. Evidemment, je ne prendrai pas de lyxanxia. J'avoue que j'ai peur car pour moi alcool = poison et je ne veux pas perdre le bénéfice de ces 4 jours d'abstinence et me retrouver complètement bourrée et la tête en vrac le matin.

Je sais bien qu'il vaudrait mieux ne pas boire du tout ce soir, d'autant que je n'en ai pas forcément envie mais mon objectif n'est pas l'abstinence totale, je voudrais :

- 1/ ne plus prendre de cuites,
- 2/ ne plus boire tous les jours
- 3/ être totalement abstinent(e) 5 ou 6 jours sur 7

Etre modérée quoi....Certains d'entre vous y sont ils arrivés ?

Merci de votre aide, je vous embrasse tous

Belette

1 RÉPONSE

[Profil supprimé](#) - 15/04/2016 à 19h06

Bravo our ton parcours. tu en as fait du chemin, mine de rien.
Oui c'est possible de fortement diminuer, mais c'est pas facile.

Personnellement, voici mon parcours depuis juillet 2015:

Abstinence totale pendant 3 mois avec reprise du cannabis à ce moment là. Puis décision de boire modérément à partir de novembre 2015 et jamais seule.

Arrêt du cannabis en janvier 2016;

Je compense aussi avec des benzodiazepines de temps en temps.

Ces derniers temps je craque quand m^me de temps en temps sur le fait de ne pas boire seule, une fois par semaine. Mais je ne pense pas que ça va durer car j'apprécie de plus en plus la vraie vie.

Ma moyenne actuelle est de moins d'1 verre par jour, alors qu'avant j'en consommait 5 ou 6, plus le we et ca allait crescendo.

Un conseil, fait toi suivre au maximum (médecin, forum, AA, famille, copains...et analyse pourquoi tu bois et trouves des parades: contre argumentation mentale, activités...

Bon courage

Elisabeth
