ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

15 JOURS D'ABSTINENCE ET HEUREUSE !

Par Profil supprimé Posté le 24/05/2016 à 18h42

Bonjour,

Je suis nouvelle sur le site. Je tenais à vous faire part de mon expérience.

(Bug ou pas, ma précédente contribution n'est pas parue...)

J'ai 45 ans et je suis alcoolique depuis 25 ans (j'en étais arrivée à 5 whiskys coca + 1/2 bouteille de vin le soir en semaine (voir plus) et le double le week end (voir plus).

Je me suis levée le 10 mai en ayant une prise de conscience ! Stop, il faut que j'arrête de détruire ma vie et celle de mon entourage, il faut que je me reconstruise (cette idée me trottait dans la tête depuis longtemps, mais la décision n'a pas été facile à prendre...)!

J'ai donc pris RDV chez mon généraliste qui m'a arrêté une semaine.

Le fait de s'avouer sa dépendance est déjà un grand pas, d'en parler, un deuxième. Beaucoup d'alcooliques sont en effet, dans le déni.

Il m'a prescrit de l'AOTAL qui m'a rendue malade comme un chien (diarhées) et de l'ARESTAL 10mg et m'a fait un arrêt de travail pour une semaine.

Je suis rentrée chez moi, et ai rédiger une liste des raisons pour lesquelles je voulais sortir de cet infernal engrenage.

Elle n'est pas exhaustive, mais la voici (je la garde sur moi, pour me souvenir des dégats en cas de risque de rechute !) :

Une quantité en augmentation constante
Tremblements de moins en moins contrôlables (besoin de boire avant repas famille pour pouvoir trinquer sans trembler, impossible d’écrire par moment, peur des réunions professionnelles…)
Gueule de bois
Mes 2 enfants qui ont besoin de moi
Perte de confiance en moi
Couchée à 9 h ou même avant….
Perte de souvenirs de la veilles
Siestes (cuvage) tous les après-midi de week-end
Titubation
Vertiges (en journée sans avoir bu)
Un verre en entraîne un autre
Changement physique (visage)
Perte de patience
Mal être du matin (++lundi)
Angoisse conduite
Tachycardie (panique)
Mal être en société
Mise à mal de ma santé
Somnambulisme
Finances
Perte de concentration
Trous de mémoire
Flemme, inertie
Etre capable de boire des alcools que je n’aime pas !
Haut le cœur lors brossage de dents
Dépendance (compter les heures…rentrer à l’heure…)
Carrière professionnelle (ma remise en question sur évolution prévue, car peur de ne pas être à la hauteur)
Dispute avec mon mari (alcoolisé aussi…)

Ce soir, j’en suis à mon 15ème jours sans alcool (pas une goutte).

Je ne dis pas que je n'y pense pas. Mais en tout cas je n'en ai plus envie. Tout est tellement beaucoup plus agréable depuis mon sevrage (qui s'est bien passé), mon visage reprend un teint et des traits qui me ravissent de jours en jours ! Les points négatifs de ma liste ne sont plus qu'un mauvais souvenir !

L'ARESTAL permet de se sentir détendu. Je commence à réduire la posologie (depuis 3 jours 3 comprimés au lieu de 4) et je compte réduire comme ça en douceur.

Aucun addictologue dans mon secteur n'étant disponible à court ou moyen terme, j'ai pris RDV chez un psy. C'a fait du bien de vider son sac, de se confier.

Voilà, c'est un virage tellement important de ma vie, que je souhaitais le partager.

Bon courage tous !

Luna

15 RÉPONSES

Profil supprimé - 25/05/2016 à 18h48

Coucou , ta liste est surement la même que la majorité d'entre nous mais personne ne l'avait écrite comme ça encore sur ce forum: bravo pour ce travail sur soi.

Pat

Profil supprimé - 30/05/2016 à 20h33

bonsoir luna , qu'est que l'arestal je ne connais pas et si je cherche sur google "Diarrhée aiguë" tu as du faire une erreur luna
ton temoignage et tres intéressant

Profil supprimé - 31/05/2016 à 10h56

Merci pour ton commentaire !

ARESTAL est un anxiolitique. Ras c'est ok.
C'est l'AOTAL qui m'a rendue bien malade. Médoc prescrit pour degouter de l alcool..

J'entame ma 3 ème semaine !
Hoh... Que la vie est plus belle !!!

Bonne continuation

Profil supprimé - 31/05/2016 à 11h17

Correction : j'entame ma 4 ème semaine !!!

Profil supprimé - 03/06/2016 à 12h58

bjr je suis nouvelle cela fait du bien de savoir que l on est pas un cas isole.De plus ,je constate qu il y a des solutions j ai encore un grand chemin a parcourir.Il me semble que je vais faire cette liste qui a ecrit LUNA MERCI Pour cette premiere etape a bientot LA petite NOUVELLE

Profil supprimé - 07/06/2016 à 19h47

Luna95

Clap clap ....respect.trop forte ! Super..
Allez on continue !

Profil supprimé - 09/06/2016 à 12h45

bjr besoin encore de courage pour ne pas acheter une bouteille lorsque je fait des courses seule , aujourd hui je dois laisser mon chien chez le veto trop malade j ai vraiment envie de me noyer ;;;;;pour oublier son depard il faut que je tienne,,???

patricem - 09/06/2016 à 17h15

A Colombia

Il faut tenir. Dans mon cas, lorsque je rechute, cela m'entraine encore plus loin que la fois précédente. Et le sevrage est à chaque fois toujours aussi dur. Courage...

Profil supprimé - 10/06/2016 à 08h03

merci Patricem. courage a toi aussi je pense tenir mais on dit cela quand tout va bien .Pour le momenet, on se tient les coudes..... a bientot

Profil supprimé - 16/06/2016 à 09h46

hier, mauvaise jounee 1 demi bouteille de rhum grosse cukpabilitee aujourd hui envie de me cacher dans un trou et de ne pas en sortir dur dur ..... a bientot

---

Profil supprimé - 19/06/2016 à 20h53

Bjr colombia

Allez courage , hier c'était hier. Il faut persister dans l'abstinence et réapprendre à gérer les situations difficiles sans recourir à l'alcool. Alcool qui ne résoud rien et n'aide en rien.
Colombia allez il faut repartir ...
On attend des nouvelles..

Profil supprimé - 25/06/2016 à 12h57

Bonjour votre histoire me touche car moi aussi je suis dans le meme car moi sa fait une semaines que j ai rien bu mon medecin ma prescrit esperal 500mg que j ai pas pris durant la semaines mais aujourd hui jai commencer car en fessant le menage j ai trouvé 2bouteil de bierre que j ai voulue boire mais je les vider dans l evier c est difficile mais pour mes enfants c etait une petite victoire quand ils me voir sans alcool j espere que cela dure pour toi et courage

---

Profil supprimé - 27/06/2016 à 13h28

J'ai fait un sevrage en février et vu que c'était pas le premier, je me suis dit allez hop espéral car perso l'aotal, le bacloflène (20 cp/j) ne me faisaient rien. Sauf que j'ai commencé à "négocier" avec le médicament, en gros j'arrêtais de le prendre pendant 48 heures et je me permettais une à deux bières. Le lendemain pas d'alcool et le surlendemain je reprenais ce médicament. Mais de petites parenthèses, je suis passée à de plus grandes parenthèses, aujourd'hui cela fait 15 jours que je ne peux plus le prendre car je me réalcoolise tous les jours ! je considère que j'ai rechuté le jour où j'ai voulu "négocier". On ne négocie pas avec l'alcool une fois qu'on est dépendant. La seule solution à l'heure actuelle c'est l'arrêt définitif et c'est pas facile à accepter ni à dire mais je suis sûre que c'est la seule solution; Et si on met en balance le fait de se bourrer la gueule tous les jours seule pour ma part et l'abstinence, et tous les bénéfices sur le moral et la santé, ben y'a pas photo, pour nous c'est l'abstinence. Aujourd'hui je ne m'habille pas, je ne sors pas et demain je reprends l'esperal. Pour être certaine de ne plus négocier j'ai demandé à l'équipe qui me suit de me recevoir tous les 2 jours pour que je le prenne en leur présence. L'esperal ayant une durée de vie de 48 h, pas moyen de négocier sinon je l'ai testé une fois, on est vraiment très, très mal on peut même en mourir. Je prendrai ce médicament tant que je ne me sentirai pas indifférente à ce fléau. Et je compte également retourner voir les Alcooliques Anonymes, le personnel soignant ne sait pas ce que nous nous ressentons, d'autres alcooliques si.

Profil supprimé - 30/06/2016 à 11h44

bjr a tous deja merci pour vos encouragements a mon tour de vous dire qu il faut tenir bon et rien ceder , se detourner de ces foutues bouteilles depuis 14 j je tiens bon je pense a vous lorsque une envie me prend et le je me dit que je ne peux pas vous faire cela. Amitee a bientot

---

Profil supprimé - 03/07/2016 à 13h56

Aujourd hui 14jours d abstinence fiere de moi mais le combat est encore long bon courage a vous pas capable est mort sans avoir essayé nous on peux

---