ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE: SYMPTÔMES

Par Profil supprimé Posté le 18/08/2016 à 22h35

Bonjour,
Voilà six jours que je n'ai pas bu.
Je suis en vacances et je trouvais le moment opportun.
Aujourd'hui je suis allée dans un parc aquatique et je me suis vraiment sentie mal. Nausées, mal partout, jambes, bas du dos. je suis rentrée, je me suis couchée. Mon corps brûlait. J'ai pensé à une gastro, puis à une insolation. En fin de compte je pense que c'est une déshydratation. J'ai bu beaucoup d'eau. J'espère que ça va vite passer. Avez-vous des expériences dans ce sens ?
Je précise également que je ai eu un sommeil très agité pdt trois nuits. Mais maintenant je dors très bien.
Merci

35 RÉPONSES

patricem - 19/08/2016 à 10h36

Bonjour,

personnellement, sur les deux ou trois premiers jours, cela a été suées, insomnies (entre autres). Donc oui, cela peut correspondre pour certains symptômes, sachant que tout le monde n'a pas les mêmes.

Pour l'hydratation, c'est effectivement important de boire beaucoup d'eau les premiers temps.

Le bon côté des choses, c'est qu'à 6 jours, vous devez avoir fait le plus dur physiquement. Maintenant, il est important que votre sommeil soit correct (ce qui est votre cas) et d'avoir ou de retrouver une alimentation normale pour ceux qui ne se "nourrissaient" que d'alcool.

Et bien entendu, combattre l'addiction psychologique...

Courage !

Profil supprimé - 19/08/2016 à 17h53

Merci patrice
En effet j'ai des suées maintenant et j'ai l'impression d'avoir pris des coups de bâton.
C'est pas grave. Je vais aller boire de l'eau. Je suis impatiente de retrouver de l'énergie.
C'est pas malin d'être alcoolique...
☺

smart2 - 26/08/2016 à 10h01

Bonjour , moi j'attaque mon 3ème jour (après plusieurs tentatives d'arrêt) je suis super crevée ce matin j'ai tourné en rond toute la nuit, insomnie ! Mais malgré tout je me regarde dans le miroir et je n'ai pas ces vilaines cernes que j'ai le matin au réveil, un point positif. Autre chose J'AI FAIM ! Je n'ai jamais faim en me levant d'habitude j'ai l'impression de revivre. Sinon j'ai mal au crâne depuis hier mais je pense que c'est normal.
J'espère que vous n'avez pas repris depuis les dernier message.
Moi je m'accroche à mes motivations = perdre du poids et retrouver la forme
Bon courage ☺ à tous
Si quelqu'un me répond ce serait sympa ☺

Profil supprimé - 26/08/2016 à 11h42

Bonjour, je m'appelle Sophie. Je viens de m'inscrire. J'ai fait ma 1ère consultation au service addictologie de ma commune y a quatre mois. Je buvais deux bouteilles de rosé par jour. Je suis divorcée et mes enfants n'ont pas supporté hm on alcoolisme. Mon fils est interne. Je ne le vois que le wk. Ancienne commerçante j'ai fermé ma boutique il y a un an et demi. J'ai bien galerée mais je ne pense pas être la,seule

patricem - 26/08/2016 à 11h57

@smart2

déjà, courage pour cette nouvelle tentative

Ensuite, l'insomnie est un des symptôme du sevrage. Cela peut partir en quelques jours, mais cela peut chez certaines personnes durer plus longtemps. Mon médecin m'a prescrit lors de mon sevrage un somnifère léger à prendre pendant une semaine, et cela a suffit à régler le problème

Côté faim, je suppose que c'est normal aussi L'alcool apporte beaucoup de calories, donc en arrêtant, votre corps est privé d'un apport conséquent en énergie auquel il devait être habitué...

Bon courage

Profil supprimé - 26/08/2016 à 12h32

Bonjour,

Mon médecin m'a prescrit du seresta pour combattre mes angoisses et gérer mes insomnies.

3 eme jours sans pour moi et j'ai bien dormi Je me suis reveillée avec mal à la tete mais à 12h30 cela va mieux.

Pour ma petite satisfaction, j'ai pu faire mes courses ce matin sans acheter une goutte d'alcool (je me suis meme permise de me balader dans le rayon - sans meme une petite tentation).

@smart - Moi aussi, je meurs de faim aujourd'hui.

Amicalement,
Chachou

Profil supprimé - 27/08/2016 à 11h54

Bonjour, c'est vrai que j'ai des crises d'angoisse également. Et avec cette chaleur je transpire sans arrêt. Merci pour vos conseils et témoignages. J'ai eu du mal à m'endormir aussi. J'ai vu hier soir. Je tente une journée sans vin aujourd. Je vous tiens au courant.

---

smart2 - 27/08/2016 à 15h42

Bonjour j'attaque le 4ème jour et bien-sûr c'est le week-end !

Ce soir c'est la bringue chez moi, les 20 ans de mon fils...comment je vais faire pour ne pas boire ! Il a invité tous ses potes et c'est moi qui ai fait les courses ce matin : dans le chariot évidemment de l'alcool de l'alcool et de l'alcool ....et des pizzas !

Je me suis acheté du FINLEY MOJITO (c'est sans alcool) que je mettrais avec des tranches de citron et de la menthe il faut que je m'y tienne heureusement il me reste la clope.
J'essaie de trouver de nouvelles boissons j'achète de l'eau arômatisée aussi.

Je dors pas bien mais ça va, je redécouvre la joie de se lever sans la gueule de bois, avec une bonne haleine et pas de cerne, quel bonheur ! et le mieux MOINS 2 KILOS SUR LA BALANCE CE MATIN !!!!

Bon week'end à tous et tenez bon ! Sympa de discuter avec vous

---

Profil supprimé - 28/08/2016 à 13h00

Bonjour à tous.... difficile pour moi d'écrire aujourd'hui. J'ai honte de moi. Après plusieurs tentatives d'arrêt, j'ai encore une fois échoué...en lisant vos commentaires, c'est plutôt encourageant de voir que certain y arrive. Bravo à vous

---

patricem - 29/08/2016 à 11h15

@smart2

J'espère que le week-end s'est bien passé

@Madd111

Il n'y a pas de honte à échouer. Je pense que nombre d'entre nous ont échoué au moins une fois, voir plus. Le plus important, c'est de comprendre ce qui vous a fait reprendre et d'essayer de corriger le tir : présence d'alcool à la maison, sortie ? Moi, c'était la présence d'alcool à la maison et le fait d'avoir besoin d'une petite aide médicale, que je refusais à cause d'une fierté mal placée...

Courage !

Profil supprimé - 30/08/2016 à 18h54

Bonjour, moi j'en suis depuis 2 jours à ma troisième tentative et c'est toujours aussi dur... Insomnies, tremblements et grosses suées vont bon train mais j'ai la chance d'avoir du REVIA qui me resté. Moi qui buvait une bière forte au réveil puis ses petites sœurs peu de temps

après les journées commencent mal. Mais cette fois je sort prendre l'air ou je me met à essayer de régler tout les problèmes que cette abomination m'a apporté, cela fait 15 ans que je suis alcoolique c'est dire si il y en a. Bon courage à tous.

---

smart2 - 30/08/2016 à 19h19

Bonjour à tous
Patricem - le week-end s'est bien passé, j'ai un peu honte de l'avouer mais le samedi soir j'ai bu un peu de vodka mais juste un peu histoire de participer à la soirée mais je ne m'inquiète pas rien de grave puisque dès le lendemain j'ai repris mes bonnes résolutions et depuis dimanche pas une goutte je peux être fière de moi

Maddy - Garde le moral moi aussi j'ai échoué plusieurs fois trouves-toi une vraie motivation, perdre du poids ou encore retrouver la forme physique tu y arriveras. Pour ma part ça marche.

Cachou je crois qu'on est au même point ça fera 1 semaine demain !

Je me sens tellement mieux, je suis allé chez le coiffeur, bien bronzée j'ai une bonne tête, j'ai perdu un peu de poids je le vois direct dans mes vêtements ça motive.

Moi je ne bois que le soir car le boulot me stresse, du coup je ne rentre pas tout de suite pour pas être tentée, je fais les magasins je rends visite à mon père, bref je repousse le moment de rentrer. Mon mari rentre tard du boulot alors les tentations sont grandes.
Je tiens le coup ça va

Bonne soirée à tous ☺ et courage !!!

Profil supprimé - 17/09/2016 à 16h11

Bonjour à tous !cela fait 7 jours et mise à par les trois premières nuit d'insomnie et des tentations plus ou moin importantes en soirée que je comble avec du selincro une hrs avant mes horaires auquel j'avais l'habitude d'entamer mes apéro et un ou deux jus de tomate je gère sans trop de problèmes. Très fier et confiant pour la suite prochain rdv chez le médecin dans dix jours !

---

patricem - 19/09/2016 à 11h17

Félicitations ☺

Profil supprimé - 21/12/2017 à 03h11

Je vois des smileys partout ds vos msg mais je ne trouve aucun réconfort à lire vos expériences; jJe suis avec un alcoolique qui m a mentit environ 1 million de fois sur sa consommation d alcool, à tel pount que je n ai aucune idée de la gravité de la situation. Il a décidé il y a peu de voir un médecin, de se faire hypnotiser, de prendre un traitement médical, et de le dire à qq amis proches et son père..
Depuis qu il a commencé le traitement il a passé 3 nuits à suer énormément, depuis plus rien.. j ai l impression qu il est sobre sauf que je me suis rendue compte il y a peu qu en fin de compte à moins d être ivre mort je ne pouvais pas faire la différence entre le fait qu il ai bu dés le matin ou pas..
Je suis totalement perdue car impossible pour moi de savoir s il est sur la bonne voix ou s il continue de boire en cachette, je n ai plus aucune confiance ni en lui, ni en moi; les fêtes approchent et ça m angoisse trop; je n arrive pas à lui parler car je ne saurai jms le fin de l histoire.. je suis à bout
Est ce que qqun a une « solution »?

Profil supprimé - 03/02/2018 à 01h01

Bonsoir
Voilà une semaine que je n’ai pas touché une goutte d’alcool je suis fière de moi comme libéré pour rien au monde je voudrais retomber dedans juste les symptômes me gonfle insomnie depuis le début et mal de tête depuis 2 jours . Courage à tous quand on veut on peut même seul moi je n’ai personne autour de moi qui m’aide ou m encourage je mettez un point d honneur à y arriver seul et paris réussi car psychologiquement j’ai atteint le stade d être devenu plus forte que la tentation de l alcool .

Profil supprimé - 21/02/2018 à 07h10

Bonjour à tous
voila ça fait 2 jours que je n'ai pas touché de l'alcool .. je buvais une a deux bouteille de vin par jour le soir devant la télé ..il y a 1 ans je suis allee voir une addictologue ..mais entre nous ça pas été.. j'ai pris le traitement mais je trouvé pas assez fort ..pour moi et les rdv était trop espacé..j'ai donc arrêté et aujourd'hui je vais le faire seule car j'ai compris que seule j'aurai surement la foi pour réussir..
j’élève mon fils seule et le déclic c'est quand on fait les courses ensemble.. il enlève la bouteille de vin que je mets dans le chariot ..il a 14 ans c'est dur , le regard qu'il a sur cette bouteille ...j'ai décidé de vivre et je veux m'accrocher à cette vie qui depuis des années m"éloigne des choses simples

cette après midi je vais voir une diététicienne car j'ai beaucoup grossis environ 10 kg et je reprends ma vie tout simplement

j'encourage tous à essayer et encore essayer ...car un jour on va y arriver!!!
merci à vous pour vos témoignages
bonne journée

Profil supprimé - 06/10/2018 à 12h07

Bonjour à tous, suite à de nombreux soucis comme la mort de ma mère quand j’avais 30, une seconde séparation très difficile avec des problèmes financiers durs puisque nous avions acheté ensemble, je me suis mis à boire de façon excessive pour soigner mon chagrin! Je suis suivi en addictologie mais il m’arrive de rechuter et de trop boire puis plus d’alcool durant des jours! Est ce qu’il vous arrive la même chose? Merci

---

Profil supprimé - 26/01/2019 à 15h43

Bonjour à tous,

Je suis tombé par hasard sur ce fil de discussion ou je me retrouve beaucoup. Comme la plus part d'entre vous j'essaye d'arrêter lalcool seule sans traitement cest tres dur. La dernière fois que jai bu c'était il y a 2 jours je bois a chaque fois 35cl d'alcool fort (whisky) aujourdhui je me sens très engoissee la boule au ventre et le coeur qui s'emballe... sans doute des symptôme de sevrage... nous sommes samedi et je lutte avec mon inconscient pour ne pas craqué... j'espère de tout cœur que je vais y arriver pour mes enfants. Ce poison m'a fait perdre tant de choses,mon mari m'a quitté pour celà, je veux m'en sortir. De l'écrire celà maide mais de lire des messages encourageant m'aiderai d'autant plus.

Saly

---

patricem - 28/01/2019 à 11h52

Bonjour,

l'alcool est une maladie difficile, pourquoi vouloir arrêter seule ?

Courage,

Patrice

Moderateur - 28/01/2019 à 11h53

Bonjour Saly,

Bienvenue parmi nous et merci pour votre confiance. Bien entendu nous sommes de tout cœur avec vous dans vos efforts pour arrêter. Nous savons que ce n'est pas facile, que c'est une lutte de chaque jour mais nous sommes là pour en discuter et essayer de vous aider.

Comment s'est passé votre weekend ?

Pour arrêter l'alcool je ne sais pas si vous connaissez ce principe, prôné notamment par les Alcooliques Anonymes (AA) et qui a démontré son efficacité : un jour à la fois. Je m'occupe d'aujourd'hui et non d'hier ou de demain. Chaque matin je prends la décision de ne pas consommer aujourd'hui, aujourd'hui seulement.

Chaque jour passé sans boire est ainsi une victoire.

Si vous avez des symptômes d'arrêt que vous trouvez trop forts je vous invite aussi à vous rapprocher d'un médecin.

Enfin, quand cela ne va pas ou même juste parce que vous avez envie d'en parler, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute Alcool info service (appel non surtaxé et anonyme, 7j/7 de 8h à 2h).

Je vous souhaite de bientôt connaître la joie et les bénéfices de ne plus boire.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/01/2019 à 13h07

Bonjour,

Patrice je sais que Lalcool est une maladie, je me met un défis d'arrêter sans aide médical,j'estime qu'a mon stade une volonté aguerrie et déterminée suffirai a passer le cap. Celà est extrêmement difficile mais je tiens l'enjeu est trop important pour baisser les bras. Cela fait 4 jours sans alcool et aujourdhui l'envie est présente mais je ne céderai pas pour mes enfants. Je vous tiendrai au courant de mon évolution. Merci

@modérateur,merci pour votre message de soutient. Le we end a été difficile. Insomnie et angoise on rythmé celui ci mais c'était gérable. J'ai étais assez occupé avec mes enfants pour ne pas trop y pensé ... la nuit tombé les demons resurgissent mais jai tenue et jen suis fier.

A bientôt pour vous donner mes nouvelles et lire d'autres témoignages.

Saly

Profil supprimé - 30/01/2019 à 13h29

Bonjour,

Je vois que je ne suis pas le seul à avoir des insomnies et des sueurs chaque nuit. Je me réveille régulièrement, trempé de sueur, cette nuit j'ai changé les draps et pris une douche...

Mais 6 jours sans boire une goutte c'est pas une petite victoire compte tenu qu'il y a des mois (des années?) que je n'ai pas passé une journée sans alcool à part quelques pauses de 2-3 jours max. Saly, arrêter seule me semble un défi démesuré tant les aides sont nombreuses. Pour ma part je suis passé par le CMP (Centre Medico PSychologique) de ma commune qui m'a envoyé vers le CMP addictologie.

J'ai vois tour à tour une infirmière et un médecin. Le médecin pour l'aspect médical bien sûr et l'infirmière plutôt pour l'aspect psychologique: encouragements etc

Depuis quelques temps je remplis un tableau "envie de boire" heure, contexte, lieu, état d'esprit. ça m'aide à identifier ce besoin pour ensuite trouver un truc un paliatif. Vous devriez faire des démarches pour l'aide ainsi que de voir un médecin addictologue (qui n'aura aucun jugement sur votre maladie) et qui plus est de faire des examens médicaux et faire le point sur votre foie, vésicule etc

J'ai une fille de 5 ans qui est une excellent source de motivation et depuis ces 6 derniers jours je me sens nettement plus patient avec elle malgré une grande fatigue. Le porte monnaie est aussi une grande source de motivation. Si j'arrive à tenir le coup assez longtemps pour remonter mon découvert je mettrai mon budget alcool dans une tirelire pour emmener ma fille 2 jours chez Disney.

Les enfants, les finances, la santé chacun a de quoi trouver une ou plusieurs sources de motivation en soi et dans sa vie quotidienne (les nausées du matin qui disparaissent c'est rien que du bonheur). Chaque petit détail est un élément de motivation.

Après c'est sûr que c'est plus facile à dire qu'à faire mais cela fait 6 matins que je me réveille avec enfin de la satisfaction. N'hésitez pas avec le CMP, c'est gratuit, vous aurez un interlocuteur unique (une infirmière et un médecin pour ma part mais toujours les 2 mêmes personnes).

Les jours les plus difficiles à passer pour ma part sont ceux passés sans ma fille puisque sa mère est partie et qu'on partage la garde en se répartissant des jours par semaine. Et ces 6 derniers jours je ne l'ai eu que 3 jours. 3 petites victoires et 3 grandes victoires.

---

patricem - 31/01/2019 à 11h52

Félicitations à tout deux pour ces journées sans alcool. Le sevrage physique se fait en général en moins de 10 jours, donc pour les effets secondaires, en dehors peut être de l'insomnie, vous y êtes presque. Et si l'insomnie persiste, le médecin traitant peut prescrire un léger somnifère pour une courte période...

Maintenant, le plus dur va venir : perdre les réflexes qui amènent à boire, comme une contrariété, l'apéro en rentrant du boulot ou du we, etc...

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 01/05/2019 à 23h45

Je suis contente d'être tombée sur ce fil. Même si il s'est interrompu il y a plusieurs mois je me sens soutenue et motivée par vos témoignages et vos encouragements. Voilà 4 jours que je n'ai rien bu. ca peut sembler dérisoire mais cela fait 10 ans que je n'avais mis autant de temps entre 2 verres (et je ne buvais pas moins de 5-6 verres de vin...).

Je me sens très seule Je ne consulte pas car j'ai eu de mauvaises expériences)en CSAP (??), Centres et psychiatres. Je n'en parle pas non autour de moi (mais, famille) car lorsque j'ai évoqué mon problème certains minimisaient, d'autres me fuyaient. Aujourd'hui je ne vois ni les uns, ni les autres et je vais devoir m'en sortir seule.
Je me sens très déprimée parfois, très vulnérable en ce moment mais je n'étais vraiment pas mieux lorsque je buvais. Mon corps ne veut plus boire on dirait vraiment que j'ai perdu le "gout" mais paradoxalement je peux encore avoir "envie" . C'est mon cerveau qui associé Réconfort et alcool. C'est évidemment très troublant, paradoxal et c'est aussi toute la difficulté de cette addiction.

COURAGE A VOUS TOUS !

C

Profil supprimé - 02/05/2019 à 13h12

Salut Clara moi ça fait cinq jours que j'ai pas bu mais je peux ne pas boire pendant des mois.

Comme toi je souffre pas mal de l'isolement, ennui, solitude ... la vie perd de son goût ... j'ai plus ma béquille et ça m'emmerde.

Profil supprimé - 02/05/2019 à 13h57

Bonjour Clara,

4 jours c'est beaucoup, tu dois être fatiguée mais tu vas commencer à aller mieux!
En 2012, mon conjoint m'a quitté et je me suis retrouvé seul, j'avais perdu ma maman d'un cancer quelques années avant! Depuis j'ai bu

pour noyer mon chagrin, je me suis isolé des autres de plus en plus et quand j'avais trop bu et que j'étais mal j'inventais des histoires que j'étais malade!

J'ai vu un addictologue fin 2016 quand j'étais au pire! J'avais bu 5litres de rhum sur une semaine.
Valium durant 15 jours et puis ça a été mieux mais des rechutes!
Tu devrais peut être aller dans un hôpital où il y a un service d'addictologie.

J'ai fait des rechutes donc je consulte un psy...pour l'instant je ne vois pas beaucoup de changement mais ça m'a permis de faire le point sur certaines choses de ma vie et d'essayer de rebondir.

C'est très dur car je suis capable de ne pas boire d'alcool durant une semaine ou plusieurs et hop je peux faire une rechute suite à une contrariété.

Il faut que tu te fasses des petits plaisirs en te disant que chaque jour où tune bois pas c'est déjà un jour de gagné.

Tiens le coup, vas marcher si tu sens que t'as envie de boire, les crises des craving durent 15 minutes en moyenne.
Bises

Profil supprimé - 02/05/2019 à 23h02

Bonjour à Frenchyking et à Pauly ! Je en sais pas comment on fait pour répondre individuellement alors je vous remercie toutes les deux d'avoir pris le temps de pour ces mots et pour vos témoignages. Ca fait du bien! On se sent moins seule et libérée de la honte qui oblige au silence. Moi aussi, j'ai souvent dit que j'étais malade pour ne pas que les gens me voient ...
Merci Frenchyking pour tes encouragements qui me vont droit au coeur.
J'ai confiance mais la moindre contrariété est un risque.
C'est vrai qu'il y des moments ou l'envie de prendre ou d'accepter un verre me prend. Surtout en fin de journée (à partir de 18h... c'était même devenue mon heure... plutôt avancée comme heure d'apèro...
Je travaille dans le domaine du spectacle et les occasions sont nombreuses d'autant que nous travaillons souvent le soir. Demain ,je pars en déplacement pour l'inauguration d'un nouveau , sur qu'il y aura du champagne et les coupes pleines arriveront sous mon nez sans avoir à demander. Pourquoi y aller alors? Parce que ce type de mondanités ça fait partie de mon métier et que de ne pas m'y rendre est inconcevable. le tout c'est que je réussisse à ne saisir aucun coupe car y tremper les lèvres c'est tomber dans la bouteille

Un jour après l'autre... je n'oublie pas!

Je file je me lève très tôt. Plein de courage et d'espoir en vous et autour de vous!

C

Profil supprimé - 05/05/2019 à 16h45

Bonjour Clara,

Courage, après tout tu peux très bien ne pas aimer le champagne et demander un jus de fruit!
Plus tu tiendras de jouissons alcool plus tu pourras reboire normalement mais principe de base jamais seule. car quand on déprime ou que cela ne va pas c'est là qu'on se met à faire des excès.
Courage, à bientôt

Profil supprimé - 14/05/2019 à 11h09

Bonjour FrenchyKing, J'espère que tu vas bien.
Pour ma part, ça n'a pas loupé : le cocktail de Première offert à l'équipe par le théâtre ne proposait rien d'autre que du champagne.
J'aurais pu ne rein prendre mais il fallait trinquer avec tout le monde et je suis encore fragile avec un coupe de champagne à la main qui plus est dans un moment de stress et d'émotions.
1 puis fatalement une autre et un autre : j'ai compté 7 au total sur toute la soirée. l'impression que mes efforts précédents coupe étaient vains et que j'étais trop faible.
J'ai enchainé le soir suivant avec des amis, que j'étais un peu minable et déprimée de la veille, la tête pleine de "A quoi bon?". C'était vendredi depuis je n'ai rien bu. Ca ne fait que deux jours, non ça fait déjà 2 jours de gagner
j'espère suivre à nouveau ce chemin enrichie de l'expérience qu'un verre en appelle beaucoup d'autres derrière.., .. Et pourtant je le sais.

Hier j'avais enfin RV dans un CSAPA parisien bien connu. Une heure de blabla avec une jeune interne très gentille mais qui me donnait quand même l'impression de réciter un cours, cours que je connais parfaitement à force de lire sur le sujet. Je suis repartie un peu triste avec une ordonnance de prise de sang (ça ca me fait très peur) une feuille sur laquelle je dois remplir quotidiennement mes consos et mes états. J'ai eu l'impression à que mon problème n'était pris au sérieux. J'y retourne dans une semaine...

COURAGE et DETERMINATION!
A bientôt,

Profil supprimé - 14/05/2019 à 15h00

Bonjour Clara,

Moi j'ai fait une rechute chez moi la semaine dernière! Tu rentres chez toi...les soucis sont toujours là! J'ai mon petit chien mais bien seul et trop bu sur plusieurs jours. Du coup tellement mal que je tremblais et j'ai du prendre du valium qu'il me restait samedi dimanche et lundi! Aujourd'hui ça va mieux, j'ai pu aller travailler!
Ma soeur trouvant ça louche est venue me voir dimanche et a vu que je tremblais. Elle m'a engueulé parce que je me cache et que je mens ne voulant pas en parler! J'ai RDV avec addictologue à la fin du mois!
Je comprends que tu n'aies pas eu envie d'avoir la batterie de questions débiles qui te demandent tes conso et tes états...comme si ça allait résoudre le problème. les CSAPA j'en ai consulté un dans le 13ème vers Place d'Italie j'attends encore qu'ils me rappellent!!!!
Malheureusement je pense que, malgré toutes les aides que nous avons, c'est à nous de nous en sortir et que les addicto nous aident mais s'y prennent ils bien?
Essaie de marcher un maximum, de ne pas rester seule et de voir du monde.
Bises

Profil supprimé - 22/05/2019 à 03h25

Bonjour,

J'ai aussi une question sur les symptômes.
Je me presente rapido, j'ai 28 et je suis à 3L de vin par jour. C'est mon 2eme sevrage, que je fais seule. Je pourrais techniquement consulter mais disons que je suis au chômage depuis 2 ans, je ne suis pas sortie de chez moi à part pour les courses depuis novembre dernier, je ne vois personne (ni amis, et j'évite ma famille car ils font partie de ma source d'angoisse). Bon je suis une patiente psy aussi, donc ça aide pas trop non plus.
En fait je me suis mise à boire après mon sevrage du cannabis (7-9 joints par jour pendant 4 ans), j'ai du compenser et j'aurais clairement pas du lol. Je sirote un peu en continue dans la journée pour continuer d'avoir mon "buzz" sur 24h, et non le soir ou rapidement une grande quantité.

Les premieres 24h ben gueule de bois, puis ça allait mieux. Et puis 2-eme/3eme jour la cata (j'en suis à J4), mais je m'y attendais, je l'ai déjà vecu. Donc la totale, tremblements, spasmes, insomnies (je suis à quasi 4 jours sans sommeil mais vu que je suis déjà insomniaque sévère je trouve ça gérable), maux de tête. Je peux pas me

Mais alors le pire, c'est la fièvre, les bouffées de chaleur et les frissons. C'est constant. J'en avais déjà avant (probablement la consommation) alors que ça ne m'arrivait pas avant l'addiction. Et très honnêtement c'est juste insupportable. Donc quand vous parlez de suées nocturnes, est-ce que c'est ça ? La bouffee de chaleur qui fait suer d'un coup et vous êtes gelés juste derriere. Franchement j'ai pris ma temperature et je suis à plus de 38,5°. J'ai fait aussi une paralysie du sommeil hier donc pas trop envie de dormir lol.

Cette fois j'espère que c'est la bonne car je me suis mise dans une mouise sociale assez colossale, et quand je vois les gens qui se marient, ont des enfants, sortent, partent en vacances, quand je vis dans le noir (je vis la nuit, je supporte plus la lumière du jour ni entendre les gens dehors depuis des lustres).
Inutile de préciser que ma depression est severe, j'ai la meme depuis 14 ans maintenant, j'espere juste pouvoir remonter la pente.

Bon courage à vous en tous cas

Profil supprimé - 22/05/2019 à 23h11

Bonsoir CrispyTofu,
J'ai été très touchée par ton mail envoyé hier (tard dans la nuit)
Je n'ai jamais connu les difficultés et problèmes dont tu parles mais ça me semble sérieux.
Fièvre, tremblements, sueurs froides, bouffèes de chaleur, PARALYSIE!!! Tu ne peux pas rester seul.e avec ces malaises.
Dans quelle ville habites-tu? Je pense que sur ce site, on peut t'aider au moins pour d'aiguiller. Ne reste pas seul.e!!!
Bien à toi +++

Profil supprimé - 23/05/2019 à 10h41

Hello,

Pour être honnête j'ai passé le plus dur là. J'ai encore tremblements et quelques frissons mais le coeur s'est calmé, la fièvre est tombée. C'est vrai qu'on dit qu'il faut pas rester seul dans ces cas là mais moi je fais partie des gens qui supportent pas les encouragements et tout ce genre de trucs. Ça me fait la réaction inverse que ça devrait. Je cherche l'aide si vraiment je sais que j'ai atteint le fond et comme ça m'ait arrivé plusieurs fois, je connais ma limite exacte.

Je comprenss qu'on craque, parce que pendant les 3 jours les plus durs, j'aurais jamais pu boire (même si on sait qu'un seul verre supprime l'intégralité des symptômes). Mais vu que je me sens mieux, je suis déjà en train de me dire "ouais un verre ça peut pas me faire replonger quand même". Y'a cette petite voix dans ma tête mais je sais très bien que si je commence, je m'arrêterais pas à un.

C'est l'un des trucs les plus difficiles. On oublie très rapidement l'horreur physique du sevrage du style "c'était pas si terrible". Ben si, j'avais envie de crever pendant 2 jours tellement j'étais dans le mal. Je crois que faut se le répéter tous les jours. Mais on est humains. Et je pense que beaucoup d'entre nous replonge dès qu'une difficulté survient, et probablement à cause de la difficulté émotionnelle à gérer la situation.

Je pense juste qu'il faut pas lâcher et se pardonner si on flanche. C'est pas grave, on recommence. C'est comme tout dans la vie, on tombe, on apprend pourquoi, on se relève, on retombe mais de moins en moins. Quelque chose qu'évidemment des personnes non victimes de leur addiction (et je dis bien victimes, parce que même si on s'y est mis dedans volontairement, on la subit au quotidien) et notamment de l'entourage, ne peuvent pas comprendre. Bon après quand tu vis avec une famille, forcément ils subissent donc ils ont leur mot à dire. C'est ptet plus facile d'être seul dans ce terme, parce qu'au moins t'as pas à gérer la honte d'avoir rechuté, le regard des

autres... je sais pas, ça doit dépendre de la personnalité, de la situation sociale et familiale... bref chaque cas est différent.

Comme j'ai toujours été seule, ça serait plutôt bizarre que d'un coup je sois entourée. J'aurais du mal à le gérer et à le supporter.

En tous cas, courage à nous

Vanou - 15/05/2022 à 12h05

Bonjour,
Sa fesait un an que je me suis mise dans l engrenages de boire au début c'était le week-end et ensuite étant donner que je me suis mise au chômage, l ennuis c'est installé je me suis mise à boire tout les 3 jours puis tout les 2 jours (vodka) mais je ne buvais que le soir .j allais me coucher à pas d heure car pour moi c est festif une occupation suite à mon ennuis une façon de s'évader.
Évidemment les réveil etait 12h 13h gueule de boit des cernes
Flemme de faire quoi que ce soit donc tendance à dormir même la journée
Suite à sa prise de poids et du laissée allez envie de ne rien faire.
Cela ne pouvais plus durée j'ai 43ans et pas envie de sombré
Du coup j ai décider de me relever j ai repris le travail et sa fait 2 semaine que j ai réussi à ne plus boire la semaine.
J ai eu un ecard le week-end.
Et ce week-end après le travail je suis passer chez une copine j ai réussi à me modéré 2 verres pas plus et rien après.
Je suis contente car de base j avais t endense à ne pas me modéré et la bouteille avais facile de passé entièrement.
Je trouve aucun manque pour l instant a par que j ai eu des suers dans la nuit lorsque je dormais .
Sa ma arriver d avoir un peu mal à la tête, je ne sais pas si c est du à l arrêt de l alcool ?!?
Pas contre le matin quand je me lève j ai des virtiges est ce du à l arrêt ou de la tension quand on ce lève d un coup ? Aucune idée.
J ai repris un transit normal , la journée je degaz pas mal est du à l'arrêt?
je me sent en meilleur forme moin fatigué bonne mine joyeuse .
Je me tiens sur cette lancée car je ne veux pas gâcher les années qui me reste à me refermer sur une bouteille car on a facile de ce créer un monde .
Je suis contente d avoir trouver un endroit pour parler
J ai tellement de chose à dire que je garde en moi c'est pas facile de trouver une oreille de peur de ne pas être écouter ou d être juger.
J ai commencer par la 1er étape de vous rejoindre et de pouvoir me livré un peu.
Je vous souhaite à tous d être fort
A bientot