

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ALCOOLIQUE A 28 ANS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 03/10/2016 à 11h03

Bonjour à tous

Je me présente je m'appelle Nathalie j'ai 28 ans et une petite fille de 2,5 ans

J'ai commencé à boire lorsque ma fille a eu 3 mois et des problèmes de santé. Ça n'allait pas non plus avec son papa.. Après quelques séjours à l'hôpital avec ma fille et ses problèmes réglés nous avons continué de boire avec le papa (quand la petite était couchée) afin d'apaiser les tensions entre nous

Au départ un verre par jour puis 2 puis 3... Puis ensuite rhum, vodka... Chaque soir on buvait

On partait en vacances et on se disait toujours : en rentrant on arrête... Et en rentrant on arrêtait pas... Ça a duré 2 ans.. Puis ses potes venaient tous les 2 jours pour picoler ou alors on était invité et on buvait beaucoup...

Cela cachait le malaise de notre couple car quand on buvait on était joyeux personne ne se rendait compte de ce qu'il se passait... En janvier dernier j'ai pris la décision de me séparer de lui.. Trop de tensions même la petite commençait à voir le problème

J'ai pris un appartement et lui a gardé la maison

La petite est en garde alternée ça se passe bien

Par contre moi j'ai continué à boire seule le soir chez moi pensant 3 mois.. Ça me détendait et m'aidait à dormir.. Dès que je rentrais du travail je prenais un verre puis 2 ou 3.. Chaque soir...

J'ai rencontré un homme il y a 5 mois avec qui on a l'intention de vivre ensemble (il va quitter sa région pour venir vivre avec moi) quand on est ensemble on prend l'apéro mais n'est pas au courant que je bois seule en son absence.. Il y a 4 jours j'ai pris conscience de la gravité de la situation et j'ai décidé que j'arrêtais tout... Mieux vaut le faire maintenant que je suis encore seule que quand il sera là

Les 2 premiers jours ont été compliqués : tremblements, angoisse, insomnie... Mais aucune envie de boire car ça me dégoûte

Samedi je suis allée voir mon médecin traitant qui m'a prescrit du valium pour 6 jours le temps que le sevrage se fasse.. J'ai donc commencé samedi et ça va mieux à part une grande fatigue, j'ai dormi toute la journée d'hier, on dirait un zombie mais je me sens beaucoup mieux comme ça. Le valium est diminué chaque jour

Voilà je voulais partager mon expérience et parler avec des gens comme moi en début de sevrage afin de se soutenir dans nos épreuves...

Bon courage à tous et à bientôt j'espère

## 9 RÉPONSES

---

**patricem** - 03/10/2016 à 14h25

Bonjour,

une bonne décision de prise 😊

Pour le valium, le médecin devrait vous l'arrêter rapidement et les troubles liés au sevrage physique disparaissent assez vite.

Après, à vous de voir si vous tentez de reprendre une consommation occasionnelle ou si vous arrêtez complètement. Je vous conseillerais la deuxième solution : on retombe trop facilement dans ses travers avec l'alcool 😞

Courage

---

**Profil supprimé** - 03/10/2016 à 15h33

Merci pour votre réponse

J'ai du valium pour une semaine seulement donc ça va ça évitera la dépendance à ce médicament

J'ai décidé d'arrêter totalement. Pour le moment rien que de voir une bouteille ça me dégoûte

Depuis aujourd'hui je retrouve l'appétit (je n'ai pas réussi à manger pendant 48h) par contre je suis très fatiguée.. Et vous ou en êtes vous ?

---

**Profil supprimé** - 03/10/2016 à 22h27

Bonsoir, je te rejoins sur le début d'une abstinence, pour ma part et j'en suis fier, 16ème jour totalement sobre sans aucun médicament sauf un psy addicto que je vois 1 fois / semaine et ma compagne et mon fils comme source d'inspiration première. Il faut déjà un grand courage pour prendre la décision que tu as prise. Félicite-toi de cette première victoire et après raisonne un jour à la fois c'est la clé. Tu vas sans doute avoir des envies des pulsions mais il faut tenir et trouver une diversion (prendre une douche, boire un sirop ou du café, refaire du sport) si d'autres ont réussi il n'y a pas de raison que tu n'y parviennes pas.

Bon courage et ne baisses pas les bras

---

**Profil supprimé** - 06/10/2016 à 08h21

---

Merci pour vos réponses et vos encouragements  
J'ai donc arrêté le valium hier soir... Ça m'a beaucoup fatiguée mais effectivement ça a l'air d'avoir bien fonctionné car par manque  
Mon médecin traitant m'a prescrit aotal333 en complément pour m'aider à franchir le cap  
Ça fait maintenant 1 semaine sans alcool je suis fière de moi

---

**patricem - 06/10/2016 à 10h06**

Félicitations 😊

---

**Profil supprimé - 23/10/2016 à 15h25**

Bonjour  
Voici quelques petites nouvelles... ça fait donc presque un mois que je n'avais pas touché à un verre  
Après une semaine de valium et une semaine d'aotal333 j'ai tout arrêté car je me sentais très bien et l'alcool ne me manquait pas y tout  
Hier avec mon copain on est allés au resto en amoureux  
Le patron nous sert une coupe de champagne puis un kir... que j'ai vu.. ça m'a fait tourner la tête.. dans la nu

---

**Profil supprimé - 23/10/2016 à 15h28**

Suite du message  
Dans la nuit j'ai eu une crise d'angoisse.. palpitations, sueur, anxiété... tout cela n'était pas arrivé depuis mon sevrage  
J'ai les mains qui tremblent, je suis stressée... je viens de rentrer chez moi et pris du valium qui me restait.. je sais pas si j'ai bien fait ou pas.. je pense reprendre le valium cette semaine pour m'aider... je culpabilise énormément de ce que j'ai fait hier soir j'ai peur de rechuter... je continue le valium? C'est dans la tête ? Je suis perdue...

---

**Profil supprimé - 23/10/2016 à 15h54**

En plus j'avais repris le sport en salle... je m'occupais tous les soirs.. je dormais tellement bien  
Pour moi l'affaire était réglée... j'étais fière de moi  
Mais pourquoi j'ai dérapé hier??? Je me sens tellement nulle.... la le valium fait effet je me détend et déculpabilise.... quelle erreur....

---

**Profil supprimé - 02/11/2016 à 21h20**

Bonsoir nathalie. alors où en êtes-vous à ce jour ?  
Courage vous avez déjà réussi un mois c'est énorme.  
Ne vous laissez pas abattre. No pain no gain

---