ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PEUT-ÊTRE QUE CE TÉMOIGNAGE VOUS SERA UTILE

Par Profil supprimé Posté le 19/12/2016 à 03h15

Bonsoir,

Alcoolique depuis 10ans, je suis abstinent depuis 3 Mois par la force des choses. Ou plutôt, le déclic, une hépatite alcoolique aigue à 32ans, un taux de GT à 3052, non vous ne lisez pas mal, 3052, et je ne parle pas de la biliburine...Bref, on peut dire naïvement que je "filais un mauvais coton" ou plus sérieusement que j'étais en train de me tuer à petit feu tous les jours.
Il fallait donc que je me prenne en main si je voulais continuer à espérer, et tout cela passait par une abstinence totale, à vie, un deuil pour certain.
Je me suis pris par la main tout naturellement en voyant la tristesse de mes proches de me voir mal, en écoutant mon corps, et direction l'hôpital pour demander une hospitalisation et un sevrage.
Arrivé à l'hopital, tout s'accélère, les médecins des urgences hallucinent de mes analyses, me font passer une écho.
Résultat définitif :HEPATITE ALCOOLIQUE AIGUE accompagnée de sa CHOLESTASE ICTERIQUE avec une STEATOSE à l'écho.
Comme prévu direction le service médecine général plutôt que celui d'addictologie ayant le foie malade, et surtout faut se le dire, n'ayant pas de places. Malgré tout, je finis donc dans une chambre seul par grande chance, et avec télé la grande classe!
ET LA C'EST l'ABSTIENCE TOTALE QUI DEBUTE.
Qu'on se le dise, ce n'est pas facile, et c'est bien là ou je veux en venir en vous mettant à l'aise à vous raconter ma vie, pas facile, mais possible.
Le principale problème pour moi dans la peur d'arrêter était tout simplement...l'arrêt. Je pensais que je ne pourrais pas m'en sortir sans, que je mourrais d'autre choses lié au manque comme un délirium etc... Bref je psychotais comme tout le monde.
Donc sevrage pour un total de 9 jours en hospitalisation. Aucun signe de sevrage pendant l'hospitalisation, aucun calmant, juste une cure de B1-B6 et des perfs pour l'hydratation. Résultat : baisse énorme de mes gamma GT, et du reste. Sauvé!!
A ma sortie de l'hopital j'ai pris du temps pour moi dans la famille, entouré, en province, loin de Paris. J'ai directement été m'inscrire dans un CSAPA, pour avoir des infos sur paris. Et puis je suis finalement retourné plus vite que prévu à la Capitale, 3semaines apres ma venu au CHU.
A Paris, Je suis donc inscrit dorénavant dans un CSAPA, j'y trouve des soins thérapeutique gratuitement pour ceux qui pense que l'on doit toujours payer, avec une équipe professionnelle et ça m'aide. Je pense que je pourrais faire sans, car le principal facteur de réussite c'est sa propre volonté. Mais rentrer dans le processus de vouloir vraiment s'aider au lieu de se détruire n'apporte que de la motivation, c'est bien d'ailleurs pour cela que je teste un message sur ce forum. Peut être que je peux apprendre, et peut être que je peux aider, car se détruire autant jusqu'à une maladie "de vieux" (c'est de mon addictologue ☺ et arriver à POUR L'INSTANT, s'en sortir sans aide médicamenteuse (pour moi du au fait que les médicaments abîment le foie, pour la plupart d'entre vous d'un simple choix) n'est pas banal aux yeux de mes nombreux observateurs spécialisés.
Ne pas croire qu'on peut s'en tirer seul, on trouvera toujours une excuse pour repousser, et tomber de plus en plus bas, l'autre, vous aide à accepter ce que vous comprenez vous même.

A votre bonne lecture je fatigue.

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/12/2016 à 12h41

Ton témoignage donne de l'espoir. Merci et bon courage !

Profil supprimé - 21/12/2016 à 16h31

bonjour et bravo pour ce que tu as fait!

Profil supprimé - 21/12/2016 à 17h59

Merci beaucoup Enna,

Le courage il en faut, premier entretien aujourd'hui, premier refus, première envie de boire. Mais non...le prochain se passera mieux (même si j'ai eu l'impression de gérer), avec autant d'effort il faut continuer.
Ces petites choses de la vie qui nous ramène à la bouteille, c'est vraiment ça qu'il faut arriver à appréhender.

Profil supprimé - 21/12/2016 à 19h43

Bonjour,
Bravo pour ces premiers mois, et oui cette experience sans medoc doit etre plutot rare dans nos societes. Vous avez trouve dans ces centres une bequille suffisante et c est plutot chouette car cela evite le"piege" de passer d une dependance a une autre.

"car le principal facteur de réussite c'est sa propre volonté."
Dans la post cure ou j etais ils faisaient une disctinction entre la volonté et la motivation. J ai garde cette idee.
La volonte peut etre importante oui, au debut, sur du court terme. Pour moi la volonte est quelque chose d uniquement cerebral. "Je veux arreter, je tiens car je veux arreter"n est formulé que par la tete. Et que se passe t il si on rechute, si on galere a arreter? Est ce juste parce que l on manque de volonté?
Le probleme c est que la tete, dans le moment ou on arrete, un peu apres, c est pas ce qu il y a de plus fiable Les psychotropes creent la plupart du temps, lors de logues periodes de prises, une modification physique du cerveau. Le cortex prefrontal diminue, et cest le siege de la reflexion je crois Ajoutez a ca, la chute du taux de dopamine, toutes les modifications chimiques, les equilibres a refaire, c est un peu un grand chantier...

Oui la volonte donne une impulsion mais sur le moyen et plus long terme je crois que c est la motivation qui compte. "Mais rentrer dans le processus de vouloir vraiment s'aider au lieu de se détruire n'apporte que de la motivation," Oui ! La motivation va naitre de tout ce que vous allez trouver de positif dans cet arret, et ca ca s inscrit dans tout le corps, meme quand ca va pas trop, quand la volonte s effrite, ca cela reste. Dans le post de Tiote sur les raisons d arreter on en trouve quelques unes de ces motivations. Y en a plein
Et quelque part la volonte nous oblige un peu a garder un lien fort avec le produit, on y pense, on lutte. La societe nous l impose deja assez, et avec le temps ces sources de motivations deviennent vous, vous n y pensez plus vraiment. C est pas facile a expliquer, mais je dirai que la motivation, a long terme, permet un peu un lacher prise vis a vis de la came qui a ete la notre pendant des annees.

Votre message est porteur d espoir, ca fait du bien ici
Bonne soiree

Profil supprimé - 21/12/2016 à 22h06

Ma petite amie vient d'affirmer le fait qu'elle n'a plus d'amour pour moi. Au regard de ce que je suis devenu, je peux la comprendre. Au regard de tous les efforts consentis, ca risque d'être beaucoup plus dur avec ça. Je l'aime tant, c'est en parti pour elle, pour nous, que je m'efforce de devenir quelqu'un.
Comme quoi, même ça, ca ne suffit parfois pas à se sentir mieux. L'espoir en une journée pourrie vient de s'envoler.

Profil supprimé - 22/12/2016 à 18h06

Bonsoir,
Pas facile... Des mots ne changeront pas tout de suite votre douleur mais vous etes confronté a une des sources de realcoolisation. Si vous le faites vous allez briser ces 3 mois d effort, sans rien changer a la situation, si ce n est l empirer. Pour vous et pour elle. Voyez au plus vite quelqu un de votre centre, parlez, lacher les choses, et si vous etes trop mal, les medocs ne sont pas une honte, ils vous preserveront d un produit qui vous tuera sous peu.
Et il y a 3 mois vous avez fait le choix de vivre...

Je me dis que peut etre vous pourriez demander des conseils aupres des personnes de l autre forum, celui de l entourage. Il y a beaucoup de femmes la bas qui ont du vivre ce qu a vecu la votre quand vous etiez sous l emprise de l alcool, je sais pas, elles pourraient peut etre vous aider a la comprendre..

Tenez ce choc du mieux possible mais sachez, soyez persuadé, que vous ne trouverez aucun refuge dans l ethanol. Aucun.

Courage Alex.

Profil supprimé - 27/12/2016 à 01h45

Bonsoir ALEXLO
Mon compagnon a des soucis avec l alcool depuis 20 ans. Il voudrait etre hospitalisé car il craint de ne pas tenir. Vaut il mieux un centre en ile de france proche de son domicile ou plutot dans un autre departement? Est ce totalement pris en charge? En quoi puis je l aider et le soutenir sans devenir envahissante?
GABI

Profil supprimé - 27/12/2016 à 01h52

ALEXLO... Pourriez vous m aider s il vous plait? on ne sait pas ou se diriger...la reponse de notre medecin traitant quand on reclame de l aide cest ...allez sur internet. Avez vous un medecin qui saura l ecouter,le conseiller et le diriger vers les structures adequates? Qui lui dira que ce n est pas une honte mais une tres bonne demarche et qu il va reussir

---

Profil supprimé - 27/12/2016 à 12h30

Hello gabi. Tout dépend, est ce qu'il y a une alcoolopathie? Pour ce qui est des remboursements, si votre conjoint a une bonnne mutuelle, les frais sont remboursés. Il y aura de toute façon une solution. Le mieux serait d'aller dans un csapa. C'est totalement gratuit et anonyme. Une équipe de professionnels, vous prends en charge. Vous pouvez y aller vous même aussi. Ils prennent en charge l'entourage de la même façon. Ils seront plus à même de vous indiquer une adresse près de votre domicile. Vous pourrez donc voir avec eux si il est préférable de faire un sevrage en hôpital ou en ambulatoire. Pour ce qui est du lieu. C'est à lui de voir ou il se sentirait le

mieux. Tout ce qu'il faut c'est un peu d'entourage. Et je serai vous, si un médecin traitant vous donne une telle réponse, j'en trouverai un autre. Enfin pour l'aider, je ne peux pas trop répondre. Je suis parti de mon plein grès en province pour ne pas trop être moi même envahissant pour ma compagne. Désolé pour la réponse tardif mais il y a toujours un laps de temps. Alex.

Profil supprimé - 21/04/2019 à 16h02

Moi je bois quand je sors le week-end. Du whisky coca, JB comme whisky, et du coca sans sucre. Quand je bois, j'ai un charme fou et je deviens très chaud, jamais agressif, et très vite je laisse tomber ma chemise en boîte de nuit.