FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LES EFFETS DU MANQUE D'ALCOOL

Par Profil supprimé Posté le 14/08/2017 à 18h25

bonjour a tous,

Je vous racontes ma petite histoire :

Il y a 2 ans un gros choc dans ma vie s'est produit (chose impropable que je souhaite à personne). Alors pour oublier ce passage et de ressacer ces choses je me mets à l'alcool (bière pour commencer) et puis tout c'est accéléré j'étais à 2 litres par jour (je travaillais alors c'était ingurgiter de 17h30 à 19h) et pas de la bière heineken !!!! une biere a 60 centimes de 8 degrés puis un ou deux apéro (généralement pastis) et bien sur du vin a table. En octobre suite a mon probleme perso vécu il y a 2 ans perte d'emploi consommation d' alcool augmenté mais la a partir de 10/11h le matin !!! Ca a durée jusqu'au 14 juillet de cette année ou la j'ai fait un malaise vagale. Alors la urgence, cardio etc.... A partir de ce moment la j'ai dit stop tout seul apero ss alcool le soir biere sans alcool j'était plutot derein mais cela a basculé 2 semaine après malaise du a un sevrage retour aux urgences cardio, prise de sang etc....ressorti avec du seresta 10mg 1 matin et un soir. ca va mieux 1 semaine puis rechute suée crise d'angoisse mal a la poitrine impression de mourir insuportable !!!!! retour au urgence medecin de garde qui augmente les doses jusqu'a 8 par jour de seresta ca aller mieux mais hélas aujourd'hui rebelote crise d'angoisse avec des maux articulaires et musculaire alors la stop j'appel le numero d'info service et jet= tombe sur une dame compréhensive j'étale ma vie mes problèmes et la crise d'angoisse s'estombe au fur et à mesure de la discussion. Aujourd'hui elle ma fait prendre conscience de chose par une simple discussion (ma femme est la pour moi aussi et je la remercie aussi) mais cette personne anonyme ma vraiment fait ce declic qu'il manquait et je lui en suis reconnaissant.
maintenant ma question est : Parmis vous avez vous ces symptomes d'angoisses des impressions de crises cardiaques des maux de muscles et nerfs dans le haut du corps et une sensation de malaise ?
Merci a tous pour vos réponses

17 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/08/2017 à 10h48

bonjour
j'ai lu votre témoignage et je penserais plutôt que ce sont des crises d angoisse qui ne sont peut être pas lié au manque d alcool mais qui étaient plutôt masque par l alcool qui a un effet anxiolytique puissant .
on peut en discuter si vous voulez
à bientôt

Profil supprimé - 15/08/2017 à 11h26

Bonjour,

Tout d'abord bravo pour ta volonté de t'en sortir !
Les crises d'angoisse je connais, on pourrait meme plutôt parler d'attaque de panique. Une sensation de mort imminente.... à force d'en faire j'ai fini par les gérer. Non sans l'aide d'une psychothérapie. Je ne sais pas si c'est le manque d'alcool qui déclenche les tiennes, car en me renseignant sur le sujet, le sevrage physique dure une dizaine de jours.
Ces crises sont difficiles à vivre et tres handicapantes (surtout quand elles arrivent sur l'autoroute).
A l'heure d'aujourd'hui j'en suis à ma troisième tentative d'arrêt de l'alcool. La première 17 jours, la deuxième 10

Profil supprimé - 16/08/2017 à 12h22

Bonjour,
Je ne suis pas medecin mais assez souvent dans l addiction il y a une anxiete, une difficulte a gerer certaines emotions, avant desemettre a boire. L alcool etant effectivement un puissant anxiolytique, il repond comme un medoc a ce mal etre. C est tres souvent fait de maniere inconsciente, le mode culturel de la prise de ce psychotrope aide a ca.
Alors pendant des annees nous prenons un anxio et a l arret c est sevrage net, plus retour de l anxiete de base, des emotions non gerees, des choses enfouies des annees. C est pour ca entre autre que l on accompagne generalement ca d un anxiolytique type seresta.

Pour ma part ce fut valium, ca m allait, un jour j ai pris un autre anxio, j ai eu l impression d etre bourré, geste desordonné, chute d une echelle... Et je n avais pas surdosé. Je veux dire par la que plutot de changer les doses vous pouvez peut etre voir avec l addicto pour changer de molecules.

Et puis vous pouvez essayer de gerer en amont, avec des exos de respirations par exemple, du sport...

Courage et felicitation pour cette decision!

Profil supprimé - 16/08/2017 à 13h22

bonjour,
merci pour vos reponses. j'ai ete au medecin de garde lundi donc aucun probleme cardiaque mais bel et bien attaque de panique alors augmentation au seresta 50mg. ca me bouffe la vie ca arrive a nimporte quel moment parfois pendant 2h.

Kili c'est avec plaisir que j'aimerais echanger avec toi.

Lolo 78 deja bravo a toi d'avoir arreter ces 2 fois !!! Continue dans cette voie et même si on le sait c'est dur fait toi aider

Profil supprimé - 16/08/2017 à 13h49

Bonjour Flo66,

je comprend un peu mieux maintenant ces crises d'angoisses soudaines du a mon anxiete cache et combatu par l'alcool. J'avoue que ca devient dur de le vivre plus les maux musculaires et nerveux qui s'y mette mais je pense que c'est la facture à payer après avoir fait n'importe quoi pendant 2 ans. toutes causes a ses conséquences mais je vais pas lacher c'est pas dans ma nature et maintenant grace a vos réponse j'en sais un peu plus sur les effects secondaires de l'alcool et de ces prises de paniquesmerci a tous

Profil supprimé - 16/08/2017 à 14h52

Bonjour,

Je n'ai jamais eu des symptômes aussi fort que ceux que tu décris ici (pas encore....) et chez moi c'est une montée d'émotions si forte que ça monte du ventre aux larmes très rapidement, en passant par la gorge. J'ai arrêté depuis une vingtaine de jours maintenant et j'ai remarqué que c'est de pire en pire. Il y a toujours un petit déclic, une petite contrariété, une pensée douloureuse, bref de la broutille normalement rien que l'on ne peut dépasser, mais avec l'arrêt tout peut prendre des proportions presque illimité. Avant hier, j'ai eu une crise énorme à la vue d'un petit hérisson mort, impossible de gérer une tempête en moi, le ventre douloureux comme si j'avais reçu 1000 coups de poings, la gorge tellement serrée que je ne pouvais plus déglutir et à peine respirer, une vrai cascade de larmes impossible à retenir et pourtant dans ma tête, oui je trouvais cela triste ce petit hérisson mais je voyais clairement la disproportion entre mon ressenti et les effets sur moi.

Flo résume tout cela très bien :"Alors pendant des annees nous prenons un anxio et a l arret c est sevrage net, plus retour de l anxiete de base, des emotions non gerees, des choses enfouies des annees."
Oui je pense que tout remonte et l'on ne comprend pas, on est submergé.

Il est bon de savoir que nous sommes dans un processus de retour à "la normale" et il y a des moments à passer, nous sommes ensemble pour surmonter tout cela et il faut s'accrocher. Bref il faut que ça sorte et c'est ici sur ce site que j'ai compris que ces symptômes font partie du processus de sevrage.Rien que de savoir cela, ça aide pendant une crise et j'attends que ça passe.

Bon courage et bonne journée
Charlottte

Profil supprimé - 16/08/2017 à 15h28

Il y a une facture pour chaque exces oui, mais tu peux aussi voir ca comme un signal. Ton corps, ton esprit te font profondement remarquer qu il y a quelque chose de pas vraiment passé. Chez moi c etait de l urticaire geant, 3 fois a l hosto, tension super basse, coeur a fond, vomissements,,ca arrivait comme ca, par hasard apparemment. Rien aux analyses, et quand j ai pris conscience, que je me suis avoue, que c etait psychosomatique, que cela me montrait des choses ce fut deja different.

Et vraiment la respiration a un super effet au debut des crises, pour leur eviter de monter.
Si avec un psy les mots ne suffisent pas pour evacuer le trauma, tu peux te tourner vers des therapies style emdr, hypnose.

L arret de l alcool nous revele a nous meme beaucoup plus qu on peut le penser

Courage et encore bravo.

Profil supprimé - 16/08/2017 à 17h26

Je ne sais pas trop où poster cette question et je me permets de la poser ici car c'est par rapport aux effets du manque d'alcool

Avez-vous déjà rêvé de boire ou de fumer? Avez-vous déjà vu en rêve vous même ou des situations impliquant vos dépendances par rapport à une substances?

Merci,
Charlotte

Profil supprimé - 16/08/2017 à 19h02

bonsoir Charlotte,
tout d'abord bravo a toi d'avoir arrêter cette foutue dépendance avec grand courage !!!! En lisant ces plusieurs commentaires je me rend comptes que nous réagissons différement à notre "malaise de sevrage". Moi pur ma part je n'arrive même plus à pleurer depuis 2 ans

malgré tout. je suis d'accord avec toi que ce forum sert à nous "vider" de nos angoisses. J'ai compris par un appel au numero ci dessus que d'en parler a une personne super et j'insiste vraiment la dssu j'ai réussi à calmer une crise donc je pense aller consulter un psy. Maintenant pour moi ce forum m'aide beaucoup et oui ensemble nous y arriverons.
Tu as fait le plus dur Charlotte et le mieux reste a venir et tu seras capable de remonter tout ca.
un enorme courage a toi.

Profil supprimé - 16/08/2017 à 19h05

Flo66,
tes explications font du bien a attendre et je vais suivre tes conseils.

je suis tout a fait d'accord que nous changeons et nous nous redecouvrons sous un autre jour et que comme tu dit tout es dans notre tete. la meilleur facon de faire est de partager

merci a toi

Profil supprimé - 17/08/2017 à 12h50

Charlotte,
oui effectivement moi j'ai eu des reves ou je buvais un verre ou deux mais je pense que c'est une question de subconciant. Le tout c'est que ca reste qu'un reve et ne pas le reproduire en réalité
courage

Profil supprimé - 17/08/2017 à 14h44

Bonjour a vous,

Je pense qu avoir ce type de reactions est avant tout un avantage. Elles sont tellement extremes qu elles ne nous laisse pas le choix, il faut apprendre a les comprendre, a les gerer sinon la vie ne devient que medoc ou isolement.

Charlotte ben tu es aussi ultrasensible, tout va s imprimer plus fort sur toi, tout est ressenti plus fort. Et tout ca est bien sur augmenté par le sevrage, mais c est aussi une partie de toi. Meme des annees apres l arret ca sera la et c etait la avant ton premier verre. Pour en exploiter les bons cotes je crois qu il n y a pas d autre chemin que celui de gerer au mieux ses emotions. Avec tous les moyens que tu trouveras, qui te sembleront efficaces, pertinents..

Et oui pour les reves, et meme des annees apres l arret il m arrive de rares fois de vivre des cuites seches. Tu as l effet du lendemain de cuite sans boire C est pour te rappeler au cas ou t oublies ce que c était

@ La vie du bon cote

C est une piste a ne pas negliger oui, tu as pu toi-même remarquer ce qui les apaisait, tu devrais pouvoir avancer assez vite la dessus avec un bon psy. Je te le souhaite en tout cas. Tout ceci te montre qu il faut apaiser les consequences de ce trauma, peut etre revivre de facon encadree ce moment pour l accepter, le depasser, liberer des emotions bloquees. Pour ca les therapies type emdr sont pas mal je crois quand le mal etre a une origine precise. Parce que je crois qu au fond pleurer fait du bien

Bonne journee et encore bravo pour ces efforts pour aller vers la vie

---

Profil supprimé - 17/08/2017 à 15h20

Bonjour

Aujourd'hui j'ai eu une pensée particulière pour toi car j'ai appelé le numéro ci-dessus comme tu dis et comme toi j'ai été accueillie par une oreille très attentive et concernée, et par une parole douce, rassurante et humainement très intelligente.
Je ne suis pas sûre d'avoir fait le plus dur, j'ai déjà essayé d'arrêter plusieurs et tenu quelque dizaine de jours et j'ai à chaque fois rechuté. Aujourd'hui, j'ai appelé ce numéro afin d'avoir des conseils sur ce qui me conviendrait le mieux comme soutien de parole au vue de ma situation car je sens que je vais pas tenir longtemps.... j'ai besoin d'aide et d'un groupe de parole. Pour moi, c'est l'isolement presque total depuis 4 ans au moins, je parle d'isolement non physique (quoique ça finit par être une des conséquences) mais plutôt psychologique car ceux qui m'entourent ne comprennent pas ce qui m'arrivent, ne s'y intéressent pas, ou sont eux-même en demande de grande aide.
Ainsi, il y a 3 jours, un de mes très bons amis est venu me rendre visite et même sachant que je lui ai dit que je stoppe l'alcool à zéro de consommation, il est arrivé avec une bouteille de vin et devant mon étonnement, il m'a dit : ah si! on va bien boire un verre depuis le temps qu'on ne s'est pas vu... GRRRRRR
Comme je montre une certaine force extérieure (visiblement....) je vois bien que mon entourage pense que je vais bien y arriver toute seule et sans doute que j'exagère un peu avec cette histoire d'alcool
En fait, pour beaucoup de personnes, l'alcool est tellement accepté et commun dans notre société et culture en France surtout que finalement, au risque de choquer certains, parfois je me dis que beaucoup de personnes sont alcooliques sans s'en rendre compte.
Ici, sur ce site, je trouve des personnes qui me font du bien car ils ont consciences que alcool et autres substances sont un danger. Je dois continuer à m'accrocher et ce soir je vais essayer d'aller à une réunion de AA

Ce que je veux dire, c'est que pour moi arrêter de boire c'est une étape mais tant que je n'aurai pas trouvé le pourquoi, je n'arriverai pas à être totalement sereine donc en rechute possible. Cet ami n'y est pour rien, je dois pouvoir dire non sans GRRRR....

Bonne journée,
Charlotte

Profil supprimé - 17/08/2017 à 18h55

Le GRRR il est normal car en agissant comme ca d une part il te met face a une envie, un danger que tu t echines a combattre et de plus il te signifie qu il ne te comprend pas..

Pour l enlever ce Grrr, je crois qu il faut essayer de ne pas le juger. Dans sa realite offrir de l alcool et boire represente un moment bien. Dans sa realite l alcool a une place, peut etre deja plus importante qu il ne le pense, et tout ca l amene a ne pas te voir toi dans ta realite vis a vis de ce produit.
Et puis avec le temps les gens en insistant, en te proposant un verre ne te mettront plus devant une envie, ca tapera plus dans la frustration, et du coup ca glissera sur toi..

Et puis des fois"ca fait du bien un peu de Grrr, ca fait sortir des choses

---

Profil supprimé - 17/08/2017 à 20h16

Charlotte,

tu as bien eu raison d'appeler ce numero et c'est veritablement un tres grand pas et courageux malgré ce que tu en penses.

Je comprends ce que tu ressens ce manque de compréhension et comme tu dis l'alcool en france est juste rentré dans la société comme une habitude et comme tu dis beaucoup d'alcoolique ne se rende pas compte de leur maladie.

Pour ton ami a qui tu en avais parler et qui t'amène une bouteille de vin je trouve ça disons "inaproprié" car certes oui tu dois savoir dire non mais tu dois surtout aussi te sentir soutenu par ton entourage et surtout tes amis.

Les AA sont une bonnes solutions mais comme tu dis tu doit trouver le pourquoi mais la dessus je peux peut-etre te donner des raisons : ta santé déjà, le financement (car l'alcool coute quand même), tu n'as jamais regrété des actes gestes ou paroles sous l'alcool? Aimerais tu voir une personne que tu aimes tomber dans l'alcool ?.... Ton entourage pense que tu exagères avec ton problème mais toi seule peu le voir et si tu la vu c'est que tu es conciente des choses et c'est une premiere etape.

J'aimerais t'aider le plus possible (même si moi aussi des fois j'en ai besoin). Pense a toi !!!!!! Crois moi suis pas surhumain et même très banal et j'ai arrêter du jour au lendemain et depuis 1 mois alors si un type comme moi peu le faire pourquoi pas toi ?

J'aimerais échanger plus avec toi alors juste :

PREND CONFIANCE EN TOI !!!!!! COURAGE !!!!!!

Profil supprimé - 17/08/2017 à 20h22

Flo66,

Merci pour tes conseils ils m'ont éte très précieux. Et oui pleurer me ferait du bien vraiment mais je t'assure que je n'y arrive vraiment pas car je pense m'être beaucoup trop blindé pendant toutes ses années.

Encore merci à toi !!!!

Profil supprimé - 18/08/2017 à 17h10

Bonjour la vie du bon cote,

J'espère que tu vas bien, et comme je réponds à Flo sur un autre fil, aujourd'hui j'ai du mal à me concentrer.
Je tiens quand même à te dire merci pour ton soutien et tu fais déjà tout ce qu'il faut pour m'aider. Je sais que c'est à moi de "résoudre" et je ne cherche pas ici des réponses, simplement du soutien, tous dans la même barque et on écope tous ensemble si le bateau prend l'eau

Je pense et je fais attention à moi, c'est pour cela que je suis là et que je mets le maximum de mon côté pour dépasser me addictions, mes peurs, mes émotions... et tout ce qui en découlent et cela prendra du temps, je suis donc ici pour un petit moment.... on aura de quoi échanger

Bonne journée et take care comme disent les anglais,

Charlotte