ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ENFIN, JE RECONNAIS QUE JE SUIS ALCOOLIQUE CHRONIQUE

Par Profil supprimé Posté le 19/08/2017 à 17h29

Bonjour à tous,
Voilà, j'y suis au bout d'une semaine à consulter ce site. Il est très difficile d'admettre le fait d'être alcoolique mais lorsque rien ne va plus, il est tant d'agir et, c'est mon cas. Eloignement de mes enfants alors qu'ils sont la prunelle de mes yeux, conduite en état d'alcoolémie, je n'ose plus sortir de chez moi. Un premier pas fait, mes am(i)es sont au courant, mon fils aîné, lui juste au courant de cette arrestation pour conduite en état d'ivresse et depuis, aucune nouvelle, cela fait mal ! mais je comprend tout à fait son attitude, je passe le wk et lundi stop, terminé ! je bois en moyenne un litre de rosé par jour. J'ai lu vos témoignages et cela me soulage de savoir que je ne suis pas seule dans cette situation.

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/08/2017 à 15h50

Bonjour,
quelles nouvelles aujourd'hui ?
Tiens nous informés.
Bonne chance

Profil supprimé - 21/08/2017 à 20h36

Bonsoir,

Je m'aperçois que cela ne va pas être si simple ! j'ai acheté 2 livres que je reçois demain. Je suis très créatrice, j'ai exposé mes toiles, mes bijoux et j'ai également une formation de décoratrice mais séparée, je suis maintenant en appartement et depuis bcp de mal à reprendre et pourtant, je sais que cela est la meilleure chose que je puisse faire pour m'aider car je suis une passionnée, Ceci dit, il faut retrouver l'inspiration et la concentration dans un espace de travail limité mais je ne vais surtout pas me plaindre, d'autres dorment dans la rue. Merci pour ton message de soutien zarathoustra. Bonne soirée à tous.
PS: Mon fils m'a appelé aujourd'hui sans aucun reproche "un peu de bonheur", il passe cette semaine en espérant que je serai en forme...

Profil supprimé - 22/08/2017 à 09h45

Bonjour Florença,
merci de ta réponse.
Le sevrage en lui même n'est pas très "compliqué" si il est bien réalisé. Il faut impérativement que tu travailles avec un généraliste, le tien ou autre, mais c'est toi qui doit rester le maître du jeu.
Pour que le sevrage se passe convenablement, il te faut une aide médicamenteuse. Cela consiste en des vitamines (B1, B6 et PP) car l'arrêt de l'alcool amène des carences amenant tout un tas de troubles. Souvent les symptômes les plus désagréables du sevrage viennent de ces carences. De mémoire, ces vitamines ne sont pas remboursées mais ne doivent pas coûter plus cher qu'une bouteille de vin (12 francs si je me souviens bien, non, là je déconne).
Ton médecin va également te prescrire un anxiolytique (séresta ou valium généralement, cela dépend mais ce serait trop long à expliquer ici) pour deux raisons. Dans la prévention du délirium trémens dans une première intention car cela peut être vital, et pour son effet apaisant et myorelaxant.
Le dosage de l'anxiolytique doit être adapté au stress ressenti et il n'y a pas de posologie type, c'est selon la personne et son attente. Ces prescriptions ne doivent généralement pas excéder 7 jours.
Ensuite vient la convalescence, c'est là que tout ce remet en place, l'équilibre biochimique du corps, le soi organique est chamboulé et tu vas passer par divers stades allant de l'excitation à la déprime mais cela ne dure qu'un temps, c'est le temps où tu vas te retrouver pour redémarrer
Tu as la chance d'avoir des passions et la créativité salvatrice mère de la Liberté.
Et si comme moi, tu as horreur du gâchis, alors...
Amicalement

Profil supprimé - 23/08/2017 à 14h17

Bonjour,

Encore merci pour tes conseils ZARATHOUSTRA, je vais me rapprocher de mon médecin mais le pire, c'est qu'il est au courant mm pour mon interpellation en état d'ivresse mais cela ne l'inquiète pas (j'ai fait un bilan sanguin après), il m'a dit, rien de grave...très confiant !

Ce que je voudrai, c'est ne plus boire la semaine, uniquement en soirée avec mes amies donc je vais faire comme tu dis, prendre ces médicaments et m'y tenir ! Encore merci pour ton conseil et humour en plus
Amicalement

Profil supprimé - 24/08/2017 à 09h16

Bonjour Florenca.

Je me reconnais en ton témoignage. Je bois aussi min 1 bouteille de rosé tt les jours de la semaine et le week end ca peut allez jusqu a 3 par jour. J'ai toujours aimé faire la fête et boire, mais avant c'etait occasionnelle. Je me rend compte aujourd hui que si je ne bois pas tout les jours après le boulot je suis énervé. Ca inquiète beaucoup mon conjoint et ma famille. J'ai pourtant encore beaucoup de mal à reconnaitre que je suis alcolique.

Profil supprimé - 24/08/2017 à 13h43

Bonjour Nad,
ton message dit à peu près tout.
Tu te reconnais dans ce que dit Flo qui dit qu'elle reconnaît qu'elle est alcoolique, donc tu reconnais que tu es alcoolique. Le cap est franchi.
Le cap à franchir maintenant, c'est d'accepter la mise en place d'un parcours de soins.
Ce parcours, c'est toi qui va en être le chef d'orchestre, qui va définir le rythme, la nature de tes attentes... Ce n'est pas un parcours type comme cela a pu être le cas dans le passé, c'est le tien.
C'est pour cela que la première personne qui doit s'inquiéter c'est toi, avant tes proches, tu ne fais rien pour les autres, tu le fais pour toi et c'est en étant toi-même plus forte que tu auras une action positive sur tes proches.
Il n'y a pas de honte à être alcoolique, il n'y a que l'immobile qui ne craint pas le dérapage.
L'alcool est traitre, quand les dégâts commencent à apparaître, après c'est la galère, agit maintenant, on fait très bien la fête sans boire, moins quand on est malade.
Bonne chance
Amicalement

Profil supprimé - 24/08/2017 à 15h18

je suis est reconnais que je suis un alcoolique je n arrive plus en m'en deaire malgres un traitement du bacloféne . j'ai envie de tout stopper pour ma famille mes enfants et moi .c'est dur et frustant et je n'arrive pas a trouver une personne qui pourrais étre la sans juger ou reprocher

---