ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PREMIER JOUR DE SEVRAGE

Par Profil supprimé Posté le 26/02/2018 à 12h46

Bonjour,

Je me présente. Je suis Laurent et habite hors de France depuis 22 ans et je vis à Amsterdam.
Il y a des années, je pouvais faire la fête et avoir un contrôle sur ma consommation. Depuis 5 ans, les choses ont changé. La raison m'est encore inconnu, mais en procédant par déduction, cela devient clair. Depuis 6 ans, je travaillais dans une société ou j'ai été très mal traite par mes collègues ou j'ai perdu l'estimation de moi-même. Heureusement, j'ai quitté mon travail enfin il y a deux mois après avoir fait en 2017 un fantastique Burn out et je suis maintenant au chômage (pas pour très longtemps car les offres d'emploi pleuvent, mais je ne me sens pas prêt pour retravailler pour l'instant).
Je me suis dit : enfin le problème est règle mais ma consommation d'alcool a continué, avec des hauts et des bas, mais surtout des bas. Pour donner un ordre de grandeur à ma consommation, une bouteille de vin est environ le minimum que je prends et cela peut aller jusque 2 1/2. Après avoir consulté les forums, je me rends compte que ce sont des quantités astronomiques. Je voudrais aussi mentionner que ma dépendance est le vin blanc sauf le chardonnay que je déteste et que d'autres alcool n'ont pas d'influence sur moi. Je ne serai jamais ivre avec de la bière que j'utilisais jusque maintenant lorsque je sors en boite. La bière n'altère pas mes relations sociales.
Lorsque je suis avec des amis, je ne peux pas m'arrêter et cela se termine presque toujours (heureusement, pas tout le temps). Parfois, je deviens agressif heureusement que verbalement, mais c'est aussi un problème majeur.
Le Week end dernier, j'ai eu deux visites et ces deux occasions se sont terminé pour moi en black-out. J'ai découvert seulement que ma copine était partie le lendemain. Et c'est maintenant ce qui provoque un déclic dans ma tête. Je ne veux plus être la personne du blackout. Ce n'est pas moi… Depuis, hier, je me suis mis à l'eau, ce que je ne fais jamais et vais inspecter toutes les armoires et enlever toutes les bouteilles d'alcool et les mettre à la cave, une pièce ou je ne vais jamais. Pour information, après un jour, aucun symptôme de sevrage et je suis en pleine santé, si ce n'est que je suis assez fatigue. Mais, cela a certainement une relation aussi avec le Burn out que j'ai fait l'année dernière.
Je ne sais pas si je vais tenir, mais bon il faut bien commencer quelque part….
Avant avoir pris cette décision, je me suis rendu compte que les mois précédents, mes amis ne m'ont pas vraiment aidé (heureusement, quelques exceptions…). Alors qu'ils savent que j'ai un problème de consommation excessive d'alcool, ils venaient toujours avec une bouteille de vin qui est certainement quelque chose qui ne m'aide certainement pas. D'autres ont choisi de faire la politique de l'autruche et de ne plus me rencontrer, seulement de parler au téléphone. Cela a provoque une phase d'isolement qui m'a entrainé dans une spirale infernale, ayant l'impression de ne plus être aime par eux et de ne plus exister et des messages de détresse par WhatsApp ou autre). C'est pour cela que j'ai décidé de m'isoler des autres pour un certain temps, de ne pas parler de ce que je suis en sevrage car ça ne les intéresse pas. Peut-être plus tard quand cela ira mieux, je reprendrais contact. Je voudrais aussi préciser que les amis dont je parle sont des amis que j'ai aidés moralement, financièrement et aussi pour des choses pratique comme des déménagements.
Ma question finale est plus : comment ne pas rechuter dans l'excès ? Dans la première phase, il me semble important de ne pas prendre ne serait qu'un verre de vin. Je voudrais tellement être capable d'avoir un vin de temps en temps et de manière contrôle, mais je pense que ce n'est pas possible en ce moment, ou peut être jamais.
Merci pour toute réponse, ce serait un grand soutien et aide.

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 26/02/2018 à 18h14

Bonjour Laurent !

J'ai déjà dit à de nombreuses reprises comment je m'étais libéré de l'alcool ; je ne recommencerai pas ici . jette plutôt un coup d'oeil sur d'autres fils.

Il existe de nombreux groupes A.A. à Amsterdam ; que ne t'y rends-tu un jour , ne serait-ce que par curiosité ? Ton anonymat sera respecté, tu n'auras même pas l'obligation de prendre la parole si tu ne le désires pas . L'important est de ne plus rester seul avec ce grave problème d'alcool .
Je ne buvais pas des quantités astronomiques et la plupart des alcooliques abstinents que je connais n'en étaient pas rendus là , eux non plus . L'alcoolisme n'est pas une question de quantité mais un mal-être insupportable .
Chez A.A. , la première Etape du programme de rétablissement est :
Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool et que nous avions perdu la maîtrise de notre vie . Je c rois qu'il en est ainsi pour toi , non ?

Bon, à chacun son chemin, je ne peux que te parler du mien .
Bonne route à toi .