ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

QUI POURRAIT PARTAGER SON EXPÉRIENCE DE SEVRAGE

Par Profil supprimé Posté le 07/07/2018 à 16h01

Bonjour,

Marre de boire, après tout le ma que ça m'a fait. J'ai tenté de me sevré seul et les malaises, les tremblements etc. Les difficultés à me reposer, les idées noires et j'en passe, l'a rendu impossible. Il parait que ce sont les premiers jours et surtout les premières 24 h. J'ai vu mon médecin qui m"a donné du Vallium et je me fait encouragé par ma "marraine" des AA qui me soutient au quotidien. Aujourd'hui il y a le foot et je m'empêche d'aller au pub du coin la tentation serrait trop grande. Elle l'est déjà à l'heure où j'écris ces lignes.

Bref, si quelqu'un a une expérience de comment passer ce cap des 3-5 premiers jours (il parait qu'après 3 les symptômes de sevrage disparaissent et que le pire pic est environ dans les 24 heures. Il me reste 8 heures pour passer les premiers 24 heures. Merci de vos conseils.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/07/2018 à 21h25

Bonjour,

Effectivement ce sont grosso modo les 3 premiers jours les plus difficiles du sevrage.

La consommation, l impregnation d alcool influe sur le sevrage je pense, plus les doses ont ete importantes longtemps plus ca va secouer. Du coup avoir la possibilité de reduire progressivement est peut etre une piste.

Perso j ai tout fait dans la finesse, un mariage le week end avant, nuit blanche, dose massive d alcool, et je me suis couché avec le valium et de l eau a coté. Du coup les 2 premiers jours je ne m en souviens pas trop, le premier j ai dormi. Le 3 eme j avais l impression d avoir la grippe et 80 ans, et deja au 4 eme ca allait mieux les douleurs physiques s estompaient. Je suis ressorti le 6 eme jour je crois. Pas sur que ca t aide ou te rassure.. J etais bien impregné quand meme et dans mon etat jamais j aurai pensé aller voir un match, c etait mon lit et rien d autre, alors tu vas peut etre pas etre confronté aux memes choses.

Je ne me retrouve pas dans la philosophie aa mais par contre tout ce qui est proposé pour le debut de l arret c est vraiment pas mal. Tu peux voir aussi peut etre ce qu il se fait en milieu fermé si c est trop difficile de resister.
Tu sais c est le seul sevrage potentiellement mortel celui de l alcool, c est proche de l heroine, alors ne te rabaisse pas trop si tu n y arrives pas tout de suite. C est juste que ce n etait pas tout a fait le bon moment et/ou la bonne maniere..

Courage et bravo si tu as tenu ces premieres 24h

Profil supprimé - 10/07/2018 à 12h20

Merci pour cette précieuse rassurante contribution, j'étais réellement inquiet. La bonne nouvelle est que le pire est maintenant passé. J'en suis au 4ème jour et ça va mieux. Les deux premiers étaient un enfer en effet et sans l'aide de mon médecine n'aurai pas pu.

Il est vrai que cela fait très peur au début, mais une fois le cap passé, ouf ! Maintenant j'espère ne plus jamais me laisser avoir par ce fléau et recommencer du bon pied.

Bon courage !

Profil supprimé - 10/07/2018 à 15h47

Bonjour. Merci pour vos contributions. Je suis au deuxième jours et c est pas évident du tout. Sachant que ma compagne bosse la journée et moi du matin. Du coup je me retrouve tout les après midis tout seul ... Mais j'ai décidé de pas craquer. Mais effectivement. Sueur (surtout la nuit) tremblement mal de crâne ... Et c est toute la journée. J'ai faillit craquer à aller au supermarché en rentrant du travail mais jai tenu bon et je suis passé devant sans le arrêter.