FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE

Par **Toto45** Posté le 23/10/2018 à 15h57

Bonjour à tous,

Alors ça y est... J'y suis.... Je me lance.

Cela fait qqes mois que je me rends compte de mon alcoolisme par moi-même. Je décide de me prendre de plus en plus par la main mais je rechute j'ai beaucoup de mal à m'en sortir. Tout à l'heure, à 16h30, j'ai un RDV avec les AA de mon village. Je ne sais pas trop à quoi m'attendre mais j'ai besoin de soutien, d'en parler,... Je ne sais pas comment faire... Mon médecin est au courant mais j'ai l'impression que ma femme se voile la face et ne voit pas la détresse dans laquelle je suis, pour elle c'est facile. Il y a peu je n'avais pas bu une goutte d'alcool pendant 2 semaines mais à un anniversaire surprise j'ai craqué et je ne me rappelle plus la fin de la soirée.

Je suis alcoolique depuis environ 8 ans et j'ai décidé de m'en sortir : Est ce que je dois faire une cure? Quels médicaments sont à prendre?? Est ce que je dois en parler à mes parents qui seront très attristés? Bref, quoi faire? Je lutte mais, comme tout le monde sur ce site, c'est dur... Merci d'avance et bon courage à tous!

Mordillement,
Toto

10 RÉPONSES

patricem - 24/10/2018 à 10h50

Bonjour,

la cure aide certains. Contactez les personnes du site pour qu'ils vous aident à trouver une structure. Sinon, allez voir un addictologue : les traitements ont beaucoup changé en 10 ans et, autant votre médecin peut vous aider à démarrer, autant l'addictologue devrait savoir mieux vous prescrire un traitement adapté avec des médicaments plus récent (Selincro, Baclofène, etc).

Continuez à aller voir les AA. Et peut être un psy en plus.

Parlez-en uniquement à ceux avec qui vous le "sentez", au moment que vous jugerez opportun : vous avez déjà assez de pression comme cela.

Courage,

Patrice

Toto45 - 24/10/2018 à 13h44

Bonjour Patrice,

Effectivement j'en ai parlé avec mon meilleur ami et mon beau frère qui est abstinente depuis 9 mois. J'avais déjà pris les devants concernant l'addictologue, j'ai RDV cet après midi à 15h15 je reviendrai sur le forum pour vous partager mon expérience.

Merci à vous en tout cas pour la réponse, je sais qu'on est épaulé dans ces moments difficiles et ça fait chaud au cœur.

Cordialement,

Toto

Lethibe - 24/10/2018 à 16h48

Bonjour Toto,

Il est bien déjà de le reconnaître et encore mieux de vouloir s'en défaire !

Je pense comme Patrice, parlez en à ceux qui vont vous soutenir et vous aider. Vos parents seront sûrement sur votre dos tout le temps par inquiétude et cela ne vous aidera pas.

Il faut être fort même très fort dans ce combat. Votre beau père doit vous le dire souvent mais il doit aussi vous dire qu'il se sent mieux sans alcool.

Comment s'est passé votre rdv ?

Cordialement,

Lethibe

Toto45 - 24/10/2018 à 17h15

ReBonjour,

Mon rendez-vous est terminé et ma voici en possession de Selincro...
Le médecin a l'air très optimiste quand à ma capacité à réduire ma consommation.

En effet, depuis déjà un certain moment, j'arrive à me passer d'alcool la semaine et même parfois le WE (d'où les 2 semaines d'abstinence du premier message). Le médecin a tout de suite pensé que le Selincro est fait pour moi car cela me permettrait de réduire ma consommation lors de ces événements ponctuels et pourquoi terminé sur une abstinence. De part son expérience, il a vu plein de personnes réduire leur consommation pour finir abstinente grâce à ces médicaments (et des fois très rapidement). Bon ce qui me fait un peu peur ce sont les effets secondaires mais j'ai envie d'essayer, l'envie de me donner les moyens de me "calmer" sur ces pulsions dès que je ne suis plus à la maison et qu'on me propose un verre (que je ne refuse pas bien entendu).

Voilà je vais écrire un peu tous les jours pour décrire les effets que je ressens suite à la prise de ce médicament.
Je suis un peu plus optimiste (ça fait du bien en tout cas) sur mon avenir, heureusement que j'ai crié à l'aide et que j'ai fait pas mal de démarche.
En parallèle, je continue les AA (je vais essayer les horaires sont le Mardi en plein milieu d'après-midi, pas facile), je continue d'aller voir l'infirmière en addictologie et je commence un suivi psycho... J'essaye de mettre toutes les billes de mon côté.

Je vous souhaite à tous bon courage dans cette lutte.

Cordialement,

Toto

patricem - 24/10/2018 à 20h32

Bonjour,

Selincro et baclofène ne sont pas incompatibles. Mais cela, c'est votre addicto qui verra. En tout cas, tenez bon

Patrice

Toto45 - 25/10/2018 à 09h40

Bonjour Patrice,

J'entame mon 5ème jour sans alcool. Comme je suis en arrêt (fracture du coude) et seul à la maison c'est difficile... JE n'ai rien pour m'occuper à part penser à CA !
Je ne pense pas spécialement à boire mais surtout à "comment l'avouer à ma famille, mes amis...???" JE suis ronger par la honte, l'angoisse et la nervosité.
Je vais essayer de passer au dessus de ça et tenir bon mais ce n'est pas facile.
Je ne sais pas si le Selincro est une aide mais je vais m'en servir de placebo. Il faut que je tienne...

Toto

patricem - 25/10/2018 à 16h08

Bonjour,

pourquoi "avouez"? Lorsque vous serez prêt, dites ce que vous voulez dire, à qui vous le voulez. Comme déjà dit, ne vous rajoutez pas de la pression. Vous en avez assez comme cela.

C'est bientôt la période des bonnes résolutions. Vous pourrez toujours dire que pour 2019, c'est avoir une alimentation plus saine (ce qui est quand même l'exacte vérité 😊).

Courage,

Patrice

Toto45 - 26/10/2018 à 11h09

Bonjour à tous,

Alors 5ème jour d'abstinence et 2ème jour avec Selincro. Aucun effet secondaire excepté le fait de se sentir vide. Je crois qu'hier ce fut la pire journée, quel sentiment horrible... Quel mal interne...

J'ai ouvert mon cœur à ma femme qui a bien saisi le problème et me soutient pleinement dans ma démarche, enfin de l'aide! J'en ai parlé à mon beau frère (abstinent lui aussi), à ma belle sœur (anciennement accro à l'héro) et à mon meilleur ami. Tous me soutiennent.

Comme je le disais, toute la semaine je suis resté seul à la maison suite à ma blessure au coude et la semaine fût longue avec cet alcool à portée de main. Mais j'ai tenu, fidèle au poste. J'ai prévenu ma femme qu'à l'avenir tout doit disparaître... Ce week-end je pars voir de la famille avec ma femme ça va me sortir, me faire prendre l'air. J'appréhende déjà... Est-ce que la tentation sera forte? Je pense que oui... Forcément... Vais-je tenir? Avec ma femme à côté je pense que oui... Ce que j'aimerais le plus à l'instant T, c'est de pouvoir passer des bonnes nuits bien remplies parce que là je commence à être à bout de force. Je ne mange plus, je ne dors plus, je ne bois plus (d'alcool 😊), je ne sors plus... Ca ne va pas, ce week-end va me requinquer!

Concernant mes parents, je ne sais pas si je ne dois pas leur dire, j'ai ça sur le cœur et ça me fait mal. Leur dire me ferait tellement de bien. Je vais encore réfléchir à ce que vous m'avez dit.

Bon je vais essayer de me bouger aujourd'hui, faire un peu de ménage, ranger la maison et faire des courses. J'en ai marre de fouiller sur internet pour trouver des solutions à mon problème alors qu'il n'y en a qu'une.

Merci encore pour votre soutien/aide, j'en suis très reconnaissant.

Bonne journée et encore bon courage à tous.

Toto

patricem - 26/10/2018 à 12h57

Bonjour,

félicitations pour ce 5ème jour 😊

Effectivement, faites tout disparaître. Oisiveté et alcool à portée ne vont pas bien ensemble...

Courage,

Patrice

Lethibe - 26/10/2018 à 14h43

Bonjour Toto45,

Félicitations pour ton 5ème jour !
Je pense que ta femme doit être fière de toi et ça ça doit te faire un bien fou.

J'imagine que mise à part le fait de te sentir vide, tu dois quand même te sentir bien au plus profond de toi même si tu ne dors et manges pas bcp.

Mon mari a commencé lui son sevrage sous baclofène, il me dit qu'il a des moments difficiles mais il tient le coup. Il faut le faire avant tout pour soi même et non pour les autres.

Concernant vos parents, si vraiment c'est un poids je crois que vous devriez leur annoncer ou demandez à votre femme de le faire et vous prendrez la suite !
Il vous faudra utiliser les bons mots pour ne pas qu'ils se sentent coupables.

Vous pouvez lors de votre repas de famille vous servir un verre de jus d'orange si jamais il y a du punch et faire croire que vous vous êtes servis ? et gardez le le plus longtemps possible afin que vous ne soyez pas tentés et que personne ne vous tente.

Tout se passera bien si vous êtes décidé y a pas de raison que vous n'y arriviez pas !

Croyez en vous et en vous seul.
Votre entourage vous soutient et c'est l'essentiel.

Je vous souhaite de profiter à fond de votre famille

Bon week end