FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DOULEUR, ANGOISSE, PRISE DE CONSCIENCE

Par Profil supprimé Posté le 27/11/2018 à 23h39

Bonsoir à tou-te-s,

Ceci sera un pavé que je vais m'efforcer de rendre le plus clair possible.

Ce soir, je vis dans l'angoisse.

Je suis un homme de 32 ans. Je bois tous les jours depuis plusieurs années. Ma consommation a parfois causé des problèmes comportementaux que j'ai réussi à endiguer. Cela fait deux ans que je me considère comme dépendant et que je l'assume d'autant mieux que je n'ai que très rarement eu à en pâtir en terme de santé. Jusqu'à maintenant...

Mais revenons à hier. Ma compagne depuis 10 ans est partie rendre visite à sa famille qui habite au Mexique. Je ne l'ai pas accompagné car j'ai peur de l'avion, et j'ai donc passé plusieurs longues heures à m'inquiéter pour elle. Ce soir elle me manque terriblement. En effet, ce matin, victime de gargouillis un peu trop répétés à mon goût (je suis ballonné depuis deux jours), j'ai découvert, en tâtant mon ventre, un zone douloureuse située du côté gauche, légèrement sous les côtes. Elle ne fait mal que lorsqu'on appuie un peu fort dessus. J'ai mis cela sur le compte de mes ballonnements et du stress.

En début de soirée cependant, j'ai lu sur internet qu'une douleur au côté gauche du corps, sous les côtes, pouvait prévenir d'un accroissement du foie, synonyme d'hépatite alcoolique voire de cirrhose. J'en suis rendu au point où J'AI PEUR DE MOURIR CETTE NUIT. Est-ce possible ?

Mais n'étant pas convaincu que le souci vienne d'ailleurs que de ma consommation d'alcool (je n'ai vraiment aucun autre symptôme en dehors de cette douleur quand je fais pression en dessous de mes côtes), je n'ose me rendre aux urgences. J'ai donc pris sur moi de passer la nuit à jeûner (je n'ai bu qu'un verre de rouge ce midi) en sirotant des tisanes menthe-mélisse-gingembre-citron et en essayant de penser à autre chose, mais cette probabilité m'obsède. Et me fait honte et m'accable de regrets.

Moi et mes bouteilles de vin et de rhum, nous avons mis dangereusement en péril mon couple. J'ai livré mon corps à des maladies brutales et mortelles. Nous venons tout juste de fêter nos 10 ans de vie commune et d'entamer un superbe projet (du maraîchage bio à la campagne). Nous voulons des enfants. Et moi je risque de mourir soudain, juste parce que je me suis comporté comme un imbécile doublé d'un égoïste.

Si cette douleur était une fausse alerte, alors elle aura provoqué une sacrée prise de conscience et aura été salutaire. Mais s'il se confirme que je suis gravement malade, alors il n'y aura plus rien à faire... par ma faute.

Une longue nuit d'angoisse s'annonce, je suis seul et sans moyen de locomotion.

Je remercie d'avance toutes celles et ceux qui pourront m'apporter des conseils, des recommandations, de l'attention....

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 28/11/2018 à 13h34

Bonjour,

Je suis vivant. Je suis allé voir un médecin ce matin qui n'a pas semblé inquiet plus que ça (pour lui, j'ai une colite due au stress) mais m'a prescrit un bilan sanguin complet. Dans la foulée, j'ai cherché à joindre un alcoologue, mais aucun n'était disponible avant janvier...

Je n'ai pas bu d'alcool depuis plus de 24h. Cette nuit a été difficile (j'ai dormi 1h30), aussi bien en raison de la peur que d'un léger état fiévreux et de crispations. Je viens d'apprendre qu'un sevrage non suivi par médicaments pouvait causer du DELIRIUM TREMENS en 2-3 jours voire occasionner la mort, et cela rajoute encore à mon état de panique. Quelqu'un aurait-il un conseil ou une solution à me proposer ?

Je me vois mal débarquer aux urgences en disant que mon médecin m'a diagnostiqué une colite mais que je pense qu'il s'agit d'autre chose et qu'en plus je risque un delirium tremens...

Bref, je suis perdu.

Profil supprimé - 28/11/2018 à 14h38

Bonjour, en effet, il est très dangereux d'entamer un sevrage à domicile sans avoir consulté de médecin dans cette optique, au préalable et en l'absence d'un traitement médicamenteux (benzodiazépines dont seul un médecin, un médecin addictologue, un psychiatre ou un psychiatre addictologue) est à même de définir la posologie requise.
Appelez le 15. Le médecin régulateur vous interrogera et déterminera les mesures qui vous sont nécessaires.
Vous ne devez pas rester seul : si jamais vous étiez sujet à une crise d'épilepsie, qui vous aiderez alors ?
Le syndrome alcoolique se manifeste seulement après deux heures d'abstinence et se caractérise par différents symptômes qui peuvent rapidement s'aggraver et, en effet entraîner un préDT suivi d'un DT.
Appelez le 15 et faites état :
_ de votre consommation habituelle
_ de l'heure à partir de laquelle vous y avez mis fin
_ de vos symptômes
_ soyez précis.
N'attendez pas.

---

patricem - 28/11/2018 à 14h47

Bonjour,

Attention, sur Internet, surtout sur certains sites, tout fini en cancer mortel

Allez revoir votre médecin, vous semblez plutôt avoir des symptômes de sevrage. Il pourra vous accompagner avec du valium et un léger somnifère pendant la première semaine. Allez voir l'addictologue et prenez rendez-vous avec un gastro.

Quand au delirium, si cela vous arrive, vous pourrez toujours appeler les urgences. Parlez aussi de vos craintes à votre médecin.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 28/11/2018 à 15h23

Bonjour,

Effectivement tu sembles soumis a pas mal d anxieté...

L alcool est un anxiolytique et l arreter brutalement sans suivi medical n est pas forcement conseillé, voir completement deconseillé. La bonne nouvelle c est que ton medecin generaliste peut te prescrire de quoi encadrer ton sevrage, il n est pas necessaire de passer par un addictologue.
Aupres des centres specialises tu peux aussi trouver une ecoute, un toubib, un psychologue, un addicto peut etre dans des delais plus courts. En appelant alcool info service tu peux avoir des adresses utiles.

Parallelement à ca tu peux regarder tout ce que tu trouves pour calmer l anxiete, certains exos de respiration sont efficaces par exemple. Le fait que ta compagne ne soit pas là rajoute une dose de stress..

Cette douleur aura eu l avantage de te faire reagir quand aux prises d alcool et ca c est plutot une bonne chose !!
Et le fois n est pas à gauche

En soulageant ton stress tu soulageras pas mal de choses en toi. Courage !!

Profil supprimé - 28/11/2018 à 15h32

Salut Orel11,

J'ai eu les mêmes craintes au moment de mon sevrage (seul à la maison), essaie de penser 24h, 1h à la fois.

Parle de ton problème d'alcool à ton médecin, et essaie de contacter ou de te rendre à un groupe d'ancien buveurs (croix bleue, AA...), certains ont des numéros de tel que tu peux appeler 24h sur 24, j'ai déjà appelé les AA plusieurs fois, je suis toujours tombé sur des gens sympas qui m'ont rassuré, donné des pistes, ça m'a fait du bien quoi...

Autre chose, pendant mon sevrage, je me suis dit je tiens, et au pire, si je sens que ça va trop mal il sera toujours temps de boire quelque-chose...

Que tu soit anxieux, c'est normal, ce sont les effets du sevrage, ça va passer...

En tout cas ne reste pas seul avec ton problème, pour ma part j'ai été soulagé dés mon premier appel à une asso d'anciens buveurs...et puis ensuite je les ai rencontré, et je vais bien depuis deux ans, j'ai même jamais été aussi bien.

Bises et courage à toi, tu n'es pas seul, des amis t'attendent au bout du fil ou en réunion.

Profil supprimé - 28/11/2018 à 16h36

Désolée, mais contrairement à ce qu'affirme Orel, il n'est pas prudent d'attendre.
Personne n'est médecin sur ce forum.
Seulement, nous savons tous qu'il peut s'avérer très dangereux de mettre brutalement fin à la consommation d'alcool, laquelle peut conduire à des états graves.
Vous présentez les premiers signes d'un syndrome de manque alcoolique :
appelez le 15, c'est un médecin qui jugera des mesures à adopter en fonction de votre état et des réponses que vous lui fournirez.

Profil supprimé - 28/11/2018 à 16h37

PS : et l'alcool n'est pas un anxiolytique. Il a un effet anxiolytique. Et son absence se traite pas anxiolytiques.

Profil supprimé - 30/11/2018 à 11h31

Bonjour

Comment vas tu Orel11 ?

---

patricem - 30/11/2018 à 12h47

Bonjour,

de mon expérience, je confirme ce que dit @Demainedtunautrejour, l'alcool n'est pas un anxiolytique. Il en donne l'impression au départ, ce faisant, il joue son rôle. Mais ce n'est que reculer pour mieux sauter. Après, il empire les choses.

Si ce n'est déjà fait, allez voir votre médecin traitant. Dites lui tout ce qui vous stresse. S'il juge qu'une hospitalisation immédiate est nécessaire, il le fera. S'il juge que vous êtes dans un "simple" syndrome de sevrage, il vous accompagnera.

L'alcool agit sur le fonctionnement des intestins. Même en arrêtant tout de suite, vous aurez encore quelques jours pénibles. Et cela devrait rentrer dans l'ordre en s'astreignant à une alimentation normale (je ne parle pas de régime, mais simplement d'avoir une dose de protéine, de féculents, de fruits et légumes et de sucres lents à chaque repas). Cela peut prendre un peu de temps (d'expérience, une à deux semaines).

Courage,

Patrice