

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MON TÉMOIGNAGE 6 ANS DE PROBLÈMES D'ALCOOL, PRISE DE CONSCIENCE ET ARRÊT.

Par [Profil supprimé](#) Posté le 26/12/2018 à 15h32

Bonjour à tous,

mon histoire ne pas être tellement différente des autres, mais je tiens à apporter mon témoignage en espérant qu'il pourra aider.

Je n'ai jamais eu le sentiment d'avoir de problème avec l'alcool.

J'ai commencé à boire au collège, comme tout le monde, pendant les soirées avec les potes.

Je me suis pris quelques cuites mais rien d'anormal.

A l'âge de 22 ans, j'ai travaillé pour une marque d'alcool, j'ai beaucoup bu pendant 1 an mais toujours sans problème particulier. S'en est suivie une vie normale avec des périodes de consommation normales, d'autres un peu plus intenses, et des périodes d'abstinences.

Je n'étais pas alcoolique jusqu'à mes 32 ans.

Entre 30 et 32 ans je suis passé par des épreuves très difficiles et une longue dépression.

C'est là que tout a commencé.

Entre 2013 et mi 2018, j'ai alterné des périodes de consommation démesurées et ai rencontré de très nombreux problèmes avec l'alcool, mais je ne voulais pas l'admettre.

Je me suis mis en danger, j'ai perdu des amis, j'ai commis des délits, j'ai été violent, je suis passé à peu près par toutes les étapes catastrophiques d'une consommation d'alcool démesurée.

Seulement, je ne me suis pas senti alcoolique car je pouvais cesser de boire de longues semaines.

Mais après une période d'abstinence de quelques semaines, je me reprenais toujours une formidable cuite qui me rendait agressif et même dangereux.

Je me promettais d'arrêter ou de diminuer mais je n'y arrivais jamais.

J'ai vraiment tout perdu à cause de mes comportements durant mes périodes de grande consommation.

Famille, travail, amis, réputation, tout y est passé.

Je suis parti en avril 2018 vivre à l'étranger en me promettant de ne plus boire.

Pourtant je suis passé par 5 ou 6 périodes où je buvais beaucoup, accompagnées des problèmes habituels (agressivité etc...) jusqu'en novembre 2018.

La, mon véritable alcoolisme s'est exprimé, celui que je niais et qui était enfoui en moi.

J'ai commencé à boire à peu près 1 bouteille de whisky par jour, après avoir démissionné de mon travail.

Je me levais, et buvais 1 h après., tous les jours, avec peut être 2 ou 3 jours d'abstinence en l'espace de deux mois.

Je ne sortais plus de chez moi.

C'est là que j'ai enfin compris que j'étais alcoolique depuis 6 ans....

Prise de conscience le 21 et 22 décembre.

J'ai réalisé que ma vie me filait entre les doigts, que l'alcool calmait mes angoisses et était très efficace pour ça, mais que l'alcool était très dangereux.

J'ai pris 10 kilos, une hygiène de vie déplorable, la honte de sortir etc.

Le 24 décembre 2018 à 22h, je prenais mon dernier verre en me promettant de ne plus jamais boire pendant 1 mois.

J'en suis à 48h d'arrêt complet et je ne me sens vraiment pas bien.

Fatigue intense, nausées, sensation d'être dans les vapes, et sensation de manque que tout le monde connaît.

Je réalise que je suis seul à 5000km de la France, dans un pays anglophone et je ne sais pas vers qui me tourner, d'autant que mes seuls amis que j'ai ici depuis 6 mois sont tous sortis de ma vie à cause de mon comportement sous alcool.

Je ne me suis jamais senti aussi seul, mais quelque part, ce n'est pas plus mal.

Je crois pouvoir faire face seul, en me remettant au sport et en continuant un projet professionnel que j'ai en cours.

D'ici 1 mois, je m'autoriserai un verre ou deux, pour voir. et me fixerai des limites.

Si je sent que les vieux démons se remettent en route, je prendrais la décision de devenir totalement abstinent.

Courage à ceux qui passent par cette étape.

L'alcool est dangereux, car ce n'est un puissant anxiolytique qui aide beaucoup sur le court terme, mais qui petit à petit vous détruit et vous enchaîne.

Vous pouvez tout perdre avec l'alcool. prenez la bonne décision avant qu'il ne soit trop tard.

5 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 26/12/2018 à 23h52

Bonjour,

Moi aussi je suis venu en Angleterre pendant que je vais changer mais non, pas plus tard qu'hier je me suis pris une cuite et bonjour la

gêne...surtout que. Était une soirée avec des collègues et en plus on m'a filmé.
Je pense arrêter définitivement mais je sens que je vais avoir des périodes de paranoïa, d'angoisse.

Bon courage,

patricem - 27/12/2018 à 11h27

Bonjour,

Vous n'êtes pas condamné à subir tous les symptômes de manque . Certains n'en connaissent aucun, et la plupart n'en connaissent qu'une partie. Si vous avez accès à un médecin, demandez-lui de l'aide pour passer les premiers jours (valium, léger somnifère et vitamine B1) : cela permet d'atténuer un peu les symptômes en question...

Courage et bonnes fêtes,

Patrice

Profil supprimé - 27/12/2018 à 22h28

Merci pour vos messages.

Je vous donne des nouvelles après 4 jours d'abstinence totale, sans aide extérieure.

J'ai quelques symptômes très désagréables:

- très grosse fatigue
- sensation d'être dans le brouillard
- anxiété intense, boule au ventre, noeuds dans l'estomac
- pression persistante au niveau de la gorge, sensation d'étouffement
- Quelques très légers tremblements mais rien de gênant
- des frissons par moments
- un sommeil complètement agité, sureurs, réveils innombrables

Mais le pire c'est ce gout dans la bouche, un peu métallique et une sensation d'avoir de l'alcool qui s'évapore de ma peau très difficile à expliquer.

Un très grand mal être intérieur, plus intense au 3eme et 4eme jour qu'aux premières 48h d'abstinence.

Et cette sensation de manque, pourtant je n'ai pas du tout envie de boire mais je ressens bel et bien un manque d'alcool dans mon organisme qui m'en réclame.

J'espère que tout va vite rentrer dans l'ordre, je n'abandonne pas et je viendrais donner des nouvelles dans les prochains jours.

Je conseille en tous cas à tous ceux qui veulent stopper net, d'être suivi médicalement car les anxiolytiques doivent vraiment soulager les symptômes de manque et d'angoisse que je ressens.

A bientôt et si vous avez des conseils je suis preneur !

patricem - 28/12/2018 à 09h48

Bonjour,

pour le gout métallique, un médecin devrait jeter un coup d'œil à votre palais, histoire de vérifier qu'un champignon ne se soit pas développé, profitant de la fatigue. Vous pouvez aussi regarder votre langue, pour voir si elle est blanchâtre. Auquel cas, des bains de bouche d'un médicament peuvent aider à résorber le problème plus vite.

Le pic au troisième jour est connu, cela ne peut aller mieux qu'après.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 28/12/2018 à 17h39

Merci beaucoup pour vos précieux conseils.

Jour 4, je suis allé à la pharmacie et ai réussi à avoir du Xanax 0,5 mg pour apaiser le mal être et les angoisses.

Ca me soulage vraiment pas mal, j'en suis à la seconde prise (1 à midi, 1 à 17h)

Je n'ai toujours pas d'envie de boire au contraire, quand je vois la galère que représente ce sevrage " sec" je me dis que plus jamais ne passerai pas ces étapes.

Il y'a du mieux mais la nuit a été horrible (la nuit des 72 heures).

J'ai hâte que les symptômes du manque s'améliorent, j'ai visionné beaucoup de vidéos sur youtube et j'ai compris pourquoi un sevrage est compliqué.

Quand on boit beaucoup et régulièrement, le cerveau s'adapte et réorganise ses fonctions pour se protéger de l'agression de l'alcool et se construit un nouvel équilibre.

Quand on arrête l'alcool d'un coup, il y a un déséquilibre et le cerveau perd ses repères "virtuels" dus à l'alcool.

Il faut attendre que tout revienne dans l'ordre.

Merci de vos conseils je vous tiens informé du jour 5 !
Merci a tous et spécialement a Patrice
