

BESOIN DE SOUTIEN ET SURTOUT DE CONSEILS

Par **Profil supprimé** Posté le 20/11/2019 à 16h39

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai 42 ans. J'ai commencé à boire assez jeune, très dépendante à 20 ans quand j'ai eu mon premier logement seule. J'ai un passé héréditaire très touché par l'alcool. J'ai été abstinente une dizaine d'année jusqu'au mariage de mon frère en juillet 2018, où j'ai rechuté stupidement alors que l'alcool ne faisait plus du tout partie de ma vie. L'alcool a lentement repris le dessus. J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter seule et rechuté à chaque fois.

Ce matin, très optimiste et décidée à reprendre ma vie en main, j'ai vidé ma dernière bouteille de rhum dans l'évier. Les migraines le weekend, le visage rougi, bouffi tous les jours au réveil, l'haleine chargée, la peau transpirant l'alcool le matin, le surpoids de 30 kg. Je ne supporte plus ça

Cette journée est donc encore une fois à marquer d'une pierre blanche car c'est à nouveau et (j'espère pour la dernière fois) ma première journée sans alcool.

J'espère trouver du soutien sur ce forum, mais surtout de précieux conseils

Merci à tous

18 RÉPONSES

Sagapotage - 21/11/2019 à 08h50

Bonjour. Pas grand chose à te dire à part te souhaiter plein de courage et de bonnes choses pour la suite. L'addiction à l'alcool je ne connais pas mais mon ami de 40 ans connaît bien lui. Ça fait 3 mois qu'il est abstinente total après une longue période de gestion d'alcool et 2 cures à son actif. Nous sommes invités à un mariage en juin 2020 et la question se pose déjà. ..il ne sait pas encore s'il vient ou pas. Un mariage sans alcool c'est pas commun et surtout limite ennuyeux, moi même je le pense mais je ne suis pas malade ! !! C'est dommage de se couper du monde extérieur à cause ça, mais que faut il faire ? S'il ne vient pas ça m'oblige à mentir auprès de ma famille en leur prétextant je ne sais quel bobart. .. je voulais savoir si c'était lors de ce mariage que tu avais rechuté ? Passes une bonne journée.

Profil supprimé - 21/11/2019 à 10h16

Bonjour et bienvenue Nonmerci ;

Le seul conseil que je puisse te donner c'est de rejoindre au plus vite une association d'anciens buveurs pour ne plus rester seule avec ton problème qui ne fera que s'aggraver si tu ne te reprends pas en mains .

Personnellement j'ai eu recours aux AA et je me sens complètement libéré . Plus rien ni personne ne me feront reprendre le premier verre , celui qui entraîne tous les autres , tu le sais aussi bien que moi. Mais je suis resté très proche des AA et de son programme de rétablissement .

Tu dis être restée ans abstinente ; seule ou avec d'autres ?

Je te souhaite bon courage , te dis que c'est possible et t'encourage de toutes mes forces .

Un jour à la fois dit-on chez AA, c'est bien suffisant .

Au plaisir de te lire

salmiot

Profil supprimé - 21/11/2019 à 11h03

Bonjour, c'est en effet au cours du mariage de mon frère que j'ai rechuté.

Je suis vraiment en colère après moi. Je ne buvais plus depuis 10 ans environ, je sais m'amuser sans alcool, je n'en ai pas besoin pour passer du bon temps avec ma famille et mes amis.

Et au mariage je m'éclatais justement , je dansais. On s'est retrouvé plus ou moins en une espèce de ronde et un magnum de champagne tournait de convive en convive. Et je ne sais pas, je me suis dit ce n'était que du champagne (alors que même le cidre je ne m'y risquais pas) et j'ai fini dans un bel état. Alors certes j'étais bourrée, je me suis plus qu'éclatée à ce mariage.

Je n'ai pas bu pendant quelques mois, je ne buvais qu'à l'occasion et j'ai commencé à provoquer les occasions, je ne voulais pas boire seule.

C'est vraiment venu insidieusement, je pensais que j'étais capable de gérer ma consommation. Mais je me trompais lourdement. Une histoire d'amour ratée plus tard et ça a été la dégringolade.

Quand j'ai arrêté de boire il y a 10 ans, je n'ai jamais cherché à éviter les situations à risques, car en France l'alcool est si sacralisée qu'on y est toujours confronté.

J'en ai parlé à mon entourage à l'époque et j'ai été beaucoup soutenu. C'est toujours un peu la honte de dire qu'on est alcoolique, mais nos amis, notre famille nous voient bien consommer en soirée, à table. En général tout le monde sait mais personne ne dit rien. Je reste convaincue que c'est indispensable d'en parler à nos proches, ça évite aussi d'avoir à refuser les nombreux verres que l'on pourrait nous proposer.

Si ton compagnon ne se sent pas prêt, autant qu'il évite d'aller à ce mariage, ce sera peut-être un peu trop tôt.

Mais il faut qu'il apprenne à être heureux et à s'amuser sans avoir bu. Ce n'est pas incompatible.

Bonne journée à toi aussi

Profil supprimé - 22/11/2019 à 14h25

Bonjour Salmiot1,

La première fois que j'ai fait la démarche d'arrêter de boire, je me suis rapprochée de Vie Libre qui avait un groupe de parole dans ma ville. J'étais jeune et j'ai repris rapidement.

La deuxième fois, je me suis rapprochée de mon médecin traitant, de ma famille et de mes proches.

Cette fois j'aimerais participer à des groupes de paroles et de soutien, mais je n'ai rien à côté de chez moi. Je suis limitée géographiquement car je n'ai jamais passé mon permis et j'ai des horaires de travail assez prenant. C'est compliqué.

Je ne connais pas les AA.

Je te remercie pour tes encouragements.

Sagapotage - 23/11/2019 à 09h20

Merci Nonnonmerci 91 pour ta réponse .effectivement ça doit être un peu la honte de dire que l'on est alcoolique, de son côté tout le monde le sait où presque mais du mien non ! !!mes parents l'ont vu une fois et lors de l'apéro il a prétexte préparé un trail. ..je tiens à préciser qu'il est très sportif ,courir 80kms en ayant un peu picolé la veille ne l'a jamais freiné ! Et oui ça paraît improbable mais pourtant c'est vrai ! !!C'est une sorte de defonce pour lui et d'échappatoire aussi. ..

mais moi en étant sa copine ya bien sûr des choses qui m'échappent, le mot rechute déjà me fait peur. D'ailleurs un mois et demi après son retour de cure il rechutait 'prise en charge médicamenteuse très Light au niveau de l'hosto, il était trop tendu, il est resté 6 jours à repicoler presque non stop avant que je ne prévienne ses parents.

Depuis plus rien depuis 3 mois (je tiens à préciser qu'il n'a jamais consommé d'alcool fort, juste du vin et de la bière)

Dur dur pour moi tout ça 'en ayant un passé si calme. ..tu entends toujours ou lis :la rechute fait partie du parcours de soin et patati patata .ça me fait bien rire. ...toi qui a rechuté plusieurs fois tu te disais ça dans ta tête à chaque fois ? Il doit bien y avoir des cas sur ce site qui n'ont jamais rechuté ? ?

Vois tu un psy ? Si oui esce que ça a changé quelque chose pour toi ? ?

plein de bonnes choses à venir et plein de courage. Bonne journée sans alcool et visiblement tu as un travail alors accroches toi aussi à ça 'à tes amis et tes proches qui ont l'air d'être présents pour toi.

Profil supprimé - 23/11/2019 à 17h05

Bonjour,

Je suis nouvelle ici, depuis le 4 novembre je ne bois plus. J'y suis allée de moi même.J'ai eu droit au sevrage en ambulatoire sur 6 jours avec du valium. Le soucis c'est que je continue à prendre le valium au coucher, je poserais la question à mon addictologue je le vois ce mardi.Vous en pensez quoi?

Je bois depuis mes 20 ans. La consommation a augmentée avec le temps.

J'ai un autre soucis mon mari a acheter une bouteille de ricard pour faire une marinade et vu que je sais qu'il y a une bouteille à la maison j'ai trop envie d'un verre...j'ai besoin de votre aide.

Profil supprimé - 23/11/2019 à 21h08

bonsoir, je suis nouveau sur ce forum, et suis sous baclofene, je bois 2 bouteilles de vin depuis 30ans, a part ce soir ou je ne bois que du coca

peut etre devrais tu te faire aider par 1 medoc, selincro, baclofene , etc

ca aide, perso ,je ne crois pas aux AA, car 1 fois seul, on replonge

bonne soiree

Profil supprimé - 26/11/2019 à 10h40

Sagapotage, j'ai essayé de voir un psy mais je n'ai pas accroché, je n'étais pas particulièrement à l'aise.

Quand j'ai arrêté de fumer il y a maintenant 3 ans (chamfix), mon médecin m'a conseillé un hypnothérapeute.

J'ai fait 2 séances,c'était assez particulier, entre la méditation et la psychothérapie. A ces séances (je précise que j'avais déjà arrêté de

fumer depuis quelques jours), j'ai beaucoup parlé et ça m'a fait un bien fou. Peut-être que ton conjoint devrait essayer. C'est une autre approche.

Pour répondre à ta question, non je ne pense pas à la rechute quand j'arrête de boire.

Je pense qu'il est important de prendre conscience de notre problème dans notre relation à l'alcool, ses dangers pur notre santé, notre vie sociale et professionnelle. Se dire qu' au moment où on arrête,le dernier verre est bu et pas à boire à la prochaine rechute. Il faut y croire et faire le deuil de l'alcool. C'est fini, on y touchera plus parce qu'on est pas capable de gérer notre consommation.

C'est ce que je me suis dit au moment de mon dernier verre vendredi soir (j'ai décalé de 2 jours ma date d'arrêt).

Bonne journée

Profil supprimé - 26/11/2019 à 10h48

Bonjour Jackie974.

Je ne sais pas si tu as déjà vu ton addictologue. Je te fais une copie de ce que le médecin de ma mutuelle m'a répondu quand j'ai fait mon appel au secours :

Je vous félicite pour votre démarche. Pour arrêter l'alcool, il n'y a pas une seule solution, mais plusieurs, c'est à vous de voir celle qui pourra vous correspondre au mieux :

- Dans un premier temps, vous avez besoin d'un accompagnement psychologique avec un psychologue et un medecin addictologue qui connaissent bien cette problematique. Je vous propose donc de consulter au CSAPA (centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie) dont voici les coordonnees pres de chez vous :

25 bis, route d'Egly
91290 ARPAJON
01 64 90 62 00

- Ensuite, votre médecin, ou bien l'addictologue, peut vous proposer un traitement pour vous aider à faire dans un premier temps un sevrage. Cependant, nous ne sommes pas autorisés à prescrire ce genre de traitement en ligne car vous avez besoin d'un suivi. De plus, il n'est pas conseillé d'arrêter votre consommation en urgence mais de préparer votre sevrage progressivement avec un médecin qui pourra vous accompagner. Dans certains cas il faut prescrire un arrêt de travail, et surtout surveiller les symptômes de manque. C'est pourquoi ce n'est pas quelque chose que nous pouvons faire en ligne à cause des restrictions de suivi et de prescription. c'est pourquoi si vous ne vous sentez pas à l'aise avec votre médecin traitant, n'hésitez pas à consulter un autre médecin généraliste près de chez vous, ou bien à prendre rendez-vous avec le csapa comme je vous disais plus haut. si vraiment vous sentez que cela ne va pas du tout, n'hésitez pas à vous rendre aux urgences les plus proches. Je vous déconseille d'arrêter spontanément par vous-même car vous risquez de faire des crises d'épilepsie ou même un delirium tremens. C'est pourquoi il est préférable de continuer votre consommation de façon la plus contrôlé possible jusqu'à l'organisation du sevrage.

- là encore, par la suite, en parrallele ou apres votre sevrage, votre médecin, ou votre addictologue, pourra vous proposer un médicament pour éviter les rechutes et surtout vous aider à mieux gérer les envie de consommer. Il en existe plusieurs, que ce soit l'aotal, le revia, selincro ou encore le baclofène. Si le revia avait déjà fonctionné dans votre cas, peut-être qu'il pourra fonctionner à nouveau, le selincro a aussi un mode de fonctionnement plutôt semblable.

- Vous pouvez aussi appeler Alcool info service au 0 980 980 930, de 8h à 2h, 7 jours sur 7 pour beneficier d'une aide psychologique pour vous aide a mettre en place des strategies et des changements pour reduire ou arreter completement votre consommation.

Que pensez vous de tout cela ? "" Fin du message

Si ca peut répondre à tes interrogations sur le traitement que tu as en ce moment. Je suis retournée voir mon médecin traitant et je suis sous Révia (générique) pour 3 mois.

Tiens nous au courant de ton rendez vous d'aujourd'hui.

Bonne journée

Profil supprimé - 26/11/2019 à 13h49

Bonjour Nonmerci91,

J'ai vu mon addictologue aujourd'hui et il m'a prescrit du Révia que je vais commencer aujourd'hui.

Quand je suis entré dans son cabinet il me demande alors vous avez bu combien de verre depuis le 4 novembre?

Je lui ai dit aucun verre voyons.

Il est assez fière de moi et moi aussi.

Le valium c'était juste pendant la période de sevrage, c'est terminé à partir d'aujourd'hui.

Le Révia fait dormir? Il a quoi comme effet j'ai jamais pris ce médicament.

Merci de m'avoir répondu

Bonne soirée ici à la Réunion il est 16h49.

Profil supprimé - 26/11/2019 à 13h52

Merci Nonmerci de porter à notre connaissance la lettre que le médecin de ta mutuelle t'a fait parvenir en réponse à ton appel à l'aide .

Tout est bon à prendre bien sûr mais pour moi il est triste que ce médecin n'ait pas parlé des associations d'anciens buveurs telles que Vie Libre , Croix Bleue, AA et bien d'autres .

Grâce à ces associations, le malade alcoolique ne se sent jamais plus seul contrairement à ce que dit NIC45 ici plus haut .

Quant aux crises d'épilepsie, elles sont très rares en cas d'arrêt spontané d'alcool, vraiment très rares et bien plus nombreux sont les décès par mort lente ou violente engendré par une consommation excessive d'alcool .

Chez AA, j'en parle car je ne connais personnellement que cette association et je peux vous assurer qu'une fois que vous avez franchi la porte d'un local , vous ne serez jamais plus seul car il suffit parfois d'oser téléphoner aux autres membres qui ont donné leur numéro de téléphone , ce qui se fait dans la plupart des groupes . Il existe aussi des forums dont celui de l'Ombre à la Lumière qui regroupe actuellement près d'une quarantaine de membres et dont un bon trois quart participent journellement . L'entraide n'y est pas un vain mot pour celui qui tend la main en quête d'aide mais faut-il encore s'accrocher aux mains qui saisissent ces mains tendues . Beaucoup se découragent bien trop rapidement perdant de vue que c'est la persévérance qui paie .

Personnellement je ne saurais jamais être assez reconnaissant à cette association vieille de 85 ans et qui est représentée dans plus de 160 pays à travers le monde .

Bon courage à vous qui désirez devenir, mais surtout rester, abstinents . Un jour à la fois, dites-vous que c'est possible pour autant que vous ne repreniez pas le premier verre . Croyez-en vous.

salmiot1

Profil supprimé - 26/11/2019 à 15h14

Jakie, je prends Révia depuis 5 jours et c'est le traitement que j'ai pris il y a plus de 10 ans.

Le traitement m'avait beaucoup réussie, puisque je n'avais pas bu pendant une décennie. J'ai replongée après une stupide erreur.

Je n'ai pas d'effets secondaires particuliers, je n'ai pas particulièrement envie de dormir. Je me sens juste bien. Je retrouve la même sensation qu'avant. Et j'ai très bonne mine d'ailleurs après 4 jours sans alcool.

Tu me diras tes ressenties avec le traitement si tu veux

Sagapotage - 27/11/2019 à 09h00

C'est bizarre que le médecin de mon conjoint n'ai jamais pensé à lui prescrire médicament Revia dont vous parlez, il est sous valium depuis juillet (prescrit en cure)et ça lui va plutôt bien. ..enfin je ne sais plus. Deuxième rechute dimanche depuis sa sortie de cure c'est à dire mi juillet, beaucoup moins violente que la première qui avait dure 6 jours, il a bu dimanche apm pour se sentir bien et oublier les soucis (ya de quoi, il va bientôt perdre son permis pour la seconde fois)j'étais au boulot et j'ai compris quand je suis rentrée le soir. Le lendemain c'était fini, ouf il a réagi de suite. ..mais tout de même. ..2 rechutes en si peu de temps ...

je ne pense pas être sur le bon fil de discussion car je vous raconte ma vie et celle de mon chéri Et on va dire que je ne suis pas malade, je bois comme la plupart des gens. ..un verre ou 2 de temps en temps.

J'essaie de comprendre ce qui se passe. ..

merci à toi Nonmerci de me répondre à chaque fois et bonne continuation. ..courage aux autres :jackie,Nic45,Salmiot. ..

Profil supprimé - 27/11/2019 à 09h26

Sagapotage bonjour je pense qu'on est toute au bon endroit pour discuter ça fait du bien.

Pour le revia 1er jour hier soir ça m'a donné envie de dormir.
Aujourd'hui je suis bien.

Je me demandais si vos mari vous soutiennent vraiment

Bisous à vous toutes.

Profil supprimé - 27/11/2019 à 10h14

Bonjour tout le monde ,

Chez AA il m'a été vivement suggéré de faire mon abstinence pour moi sans attendre de félicitations et de ne lier mon abstinence à rien ni à personne, même au conjoint ou à la conjointe . Ceux-ci ont probablement beaucoup souffert de notre alcoolisme , et en ce qui me concerne , j'ai mille fois promis à ma femme que je ne boirais jamais plus . Promesse d'ivrogne me disait-elle et elle n'avait pas tort car quelques jours plus tard , je reprenais le premier verre , vous connaissez la suite .

C'est ma fille qui m'a supplié de retourner chez AA et un soir, ivre-mort, j'y suis retourné , poussé par l'alcool vraisemblablement . Depuis ce soir-là je n'ai plus jamais repris le premier verre quoi qu'il me soit arrivé dans la vie . Je n'ai plus lié mon abstinence à quoi que ce soit , à quoi que ce soit et je ne me suis plus trouvé d'excuses.

Cela fait de nombreuses années mais je n'ai jamais laissé de côté ce Mouvement AA qui m'a sauvé la vie .

Bonne et positive journée à toutes et à tous ,

salmiot1

patricem - 27/11/2019 à 18h23

@Sagapotage : le valium, cela assomme pour moins sentir les effets du sevrage. Mais ce n'est pas un substitut à long terme car il entraîne aussi une dépendance. Il faut qu'il recherche un spécialiste pour trouver une meilleure solution et un groupe de parole pour partager. Le plus connu est les AA, mais selon les régions, la présence des groupes peut différer. Dans certains endroits, ce sera Vie Libre ou Croix Bleues, ou d'autres.

Profil supprimé - 28/11/2019 à 10h33

@salmiot1 bonjour, j'ai apprécié et compris ce que vous vouliez dire.
Moi je n'ose pas aller chez les AA je pense plus avoir besoin d'un soutien "personnalisé" je sais pas si je me fait bien comprendre.
Je

@Nonmerci91 bonjour, j'ai eu de drôle de sensation avec le revia hier dans la nuit, tout mes muscles était tendus, pour aller au toilette j'avais l'impression que j'avais bu....mal partout.
J'ai aussi arrêté le valium et ce matin un peu de tremblement dans les jambes quand j'ai descendu les escaliers pour aller au boulot, je pense prendre un peu de lysanxia pour dormir ce soir.
J'ai fini ma boîte de valium, mon doc me dit que c'est plus la peine de continuer. Mais maintenant je dors mal.

Profil supprimé - 28/11/2019 à 14h45

Jakie974, les douleurs musculaires sont probablement un effet secondaire, je pense passager? Demande à ton médecin ou à ton pharmacien. Peut-être qu'il peuvent te prescrire des décontractants musculaires pour passer des nuits plus tranquilles. Bois aussi plus d'eau la journée.
Ce ne sont que des suppositions.

De mon côté, je me réveille beaucoup et je transpire pas mal la nuit, mais je dors plutôt bien entre 2 réveils. Je pense que mon corps avait pris l'habitude de dormir sous alcool.

Sinon, j'ai trouvé une application gratuite sur android qui montre les symptômes du sevrage et les bienfaits de l'arrêt de l'alcool. C'est "Compteur de sobriété - Arrêtez de boire (easyQuit)". Le logo est un bonhomme vert qui brise une bouteille orange dans une prise de karaté.
Ce n'est pas grand chose, mais je trouve ça très encourageant.

Sagapotage, il n'y a aucun problème à ce que tu nous raconte ton combat et ceux de ton conjoint. Tu es sur le bon fil je trouve. Tiens nous au courant et merci pour tes encouragements
