

JE ME SUIS PERDUE

Par **Profil supprimé** Posté le 19/01/2020 à 07h33

bonjour à tous

je n'ai pas bu d'alcool pendant presque 50 ans, et après de nombreux soucis, j'ai 6 enfants donc forcément lol, je me suis mise à boire il y a environ 2 ans, de plus en plus, jusqu'à arriver à boire tous les jours 😞
depuis quelques temps j'ai prit la décision d'arrêter, je me retrouve face à des murs, des personnes qui ne savent pas quoi faire enfin ça m'épuise psychologiquement mais je ne cache rien...
je suis suivie par un addictologue, je fais les démarches pour partir en cure mais c'est super long et je n'en peux plus, j'ai envie de retrouver ma vie, ma tête, mon corps (j'ai prit 40 kg bon avec l'arrêt du tabac, la ménopause et les antidépresseurs en plus de l'alcool) du coup j'ai décidé de faire un sevrage à domicile, encadré par des infirmières qui bien entendu n'en n'ont jamais fait et qui du coup ne savent pas trop comment procéder..
mon médecin doit me rappeler après s'être mit en contact avec mais toujours rien...
pensez vous qu'avec du valium, baclofène et Aotal je peux déjà commencer toute seule?
je vous avoue que je suis au bout du bout, je n'en peux plus
merci de m'avoir lu

2 RÉPONSES

Olivier 54150 - 26/02/2020 à 15h55

Bonjour Chris

Déjà une longue semaine que tu as posté.
J'avoue que ça me désole de voir 0 réponse après un tel message.
Où sont-ils donc !? Salmiot ?! Flo...
Le pire est bien de rester seul dans de telle situation.
As tu au moins appelé un modérateur ?
Et les AA ?
L'alcool est un très bon antidépresseur, anti-vie aussi.
C'est le cas pour nombres de psychotropes, mais l'alcool, c'est le pire.
Arrêter tout ça demande beaucoup de remise en question, une révolution personnelle.
C'est aussi une clef pour une nouvelle vie et avec du recul, certains vont dire une chance.
Bon courage à très vite
Olivier

patricem - 26/02/2020 à 20h17

Bonjour,

je ne suis pas médecin mais j'ai déjà fait un sevrage en ambulatoire.

La posologie était la suivante :
- 2 jours avec 4 valium 10mg par jour. En mettant de la distance entre les valiums (genre les repas) et le quatrième facultatif.
- 2 jours avec 3 valium. Matin, diner et le soir avant de se coucher si besoin.
- 2 jours avec 1 valium de le matin.
- Arrêt du valium.

Le tout accompagné de noctamide et terralène pour dormir.

D'autres sevrages sont plus doux : passage du valium 10 à 5 puis au 2 en diminuant les doses journalières. Cela prend plus de temps. A chaque fois, c'était l'addictologue qui formulait la courbe de sevrage. Le votre devrait pouvoir donner ce type de programme à vos infirmières.

Mais vu les risques de delirium ou d'épilepsie, mieux vaut le faire en milieu hospitalisé : une cure d'une semaine. A ne pas confondre avec les post-cures qui peuvent durer plusieurs semaines. Selon où vous habitez, des structures publiques ou privées, conventionnées ou non, existent. Tout dépend de votre mutuelle pour une chambre individuelle, mais une chambre en double dans une clinique conventionnée est prise intégralement en charge par la sécu.

Le baclofène, j'ai entendu tout ou son contraire dessus. Dans la dernière version, cela n'avait d'effets que le premier mois. Je n'y régit pas mais cela dépend des individus. Je réagis bien à l'aotal. Cela peut se cumuler. Mais là encore, de préférence sous surveillance et prescription d'un médecin (votre addictologue par exemple).

Prévoyez un arrêt, maladie si possible : le valium va vous shouter. Je crois que ce médicament est contradictoire avec le fait de conduire et vous pouvez vous retrouver en situation de non-assurée si l'assurance s'en aperçoit à l'occasion d'un accident.

Si vous faites cela en ambulatoire, cela serait bien que vous ayez un tiers pour vous surveiller ,au sens positif du terme, à savoir vérifier que vous aller bien et appeler le Samu en cas de doute.

Il y a de nombreuses structures avec de l'espace disponible à court terme dans la région parisienne. C'est peut être aussi le cas du côté de Lyon. J'ai vu que vous veniez du 74 donc c'est forcément se couper de proches dont la visites pourraient vous faire du bien. Mais je ne connais que quelques structures à proximité de chez moi ;(

Courage,

Patrice
