

## J'AI DECIDÉ D'ARRÊTER

---

Par **Thomas2Rijssel** Posté le 08/04/2020 à 06h53

Bonjour , j ai decidé d arreter .

Combien de temps ???

Le plus dur est à venir .

Depuis le confinement , j etais a 3 bouteilles de rhum par semaine .

Si je travaille , je n en buvais qu une le week end .

Là apres une salle descente !!! Dernier verre il y a plus de 12heures , du rhum dillon a 55 ° . Angoisses , etc ..... j ai meme jeté le reste de la bouteille au 3/4 plein dans les W.C

Et ma grande question est : Vais je savoir arreter l alcool pour de bon sans aide medicalisée???

Y a t il parmi vous , des gens qui ont arrêté l alcool sans médicaments , sans medecins ??

J aimerai avoir des reponses .

Merci pour votre lecture et peut etre votre prochain commentaire !!

### 11 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 08/04/2020 à 11h04

Bonjour Thomas,

Bravo pour votre prise de conscience et votre décision pas facile à prendre. Vous avez fait un grand pas.

Il est possible d'arrêter sans aide et beaucoup le font. Mais je dois vous mettre en garde : l'arrêt brutal de l'alcool chez les personnes les plus dépendantes peut être très dangereuse pour la santé. C'est la raison pour laquelle il est normalement conseillé de prendre conseil et de se faire accompagner par un médecin et/ou une équipe de professionnels spécialisée dans les addictions. Une autre raison pour laquelle avoir recours à des professionnels de santé est conseillé pour un sevrage de l'alcool c'est qu'ils peuvent vous prescrire certains médicaments ou compléments susceptibles de limiter les conséquences du manque.

Le confinement n'empêche pas l'accompagnement médical. La plupart des médecins ont maintenu leurs consultations. Les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) restent également ouverts pendant la crise actuelle. Ils peuvent vous recevoir ou vous proposer des téléconsultations. Si vous cherchez un CSAPA n'hésitez pas solliciter notre ligne d'écoute, notre chat ou utilisez la rubrique "adresses utiles" de ce site.

Vous avez donc commencé votre sevrage. Du 2e au 5e jour c'est là que cela va être le plus difficile sur le plan physique.

Si vous faites des convulsions, si vous avez des hallucinations ou encore si vous vous retrouvez en état de confusion alors il vous faut absolument consulter un médecin et sans doute arrêter ce sevrage pour le moment. Cela voudrait dire que vous faites partie des gens qui ne peuvent pas arrêter sans assistance médicale. Attention c'est important car si vous avez ces symptômes votre vie pourrait être en danger.

Cependant vous n'êtes pas forcément dans cette catégorie non plus. Le sevrage de l'alcool se manifeste généralement par des troubles digestifs (nausées, vomissement, perte d'appétit), des suees importantes, des tremblements, de la tachycardie, de l'hypertension artérielle. Sur le plan psychique vous allez peut-être vous sentir particulièrement anxieux, agité, irritable. Vous risquez également de faire des insomnies et des cauchemars. La plupart de ces symptômes vont se manifester le plus durement les premiers jours et devraient disparaître d'ici une dizaine de jours.

Pendant votre sevrage hydratez-vous bien, essayez de manger le mieux possible. L'utilisation de compléments vitaminiques, notamment des vitamines de la famille B, peuvent être un plus mais je vous recommande de demander à un médecin parce que ces compléments ne doivent pas s'utiliser n'importe comment.

Nous espérons avec vous que vous allez y arriver et nous restons à votre écoute pour vos questions et pour la suite. Après le sevrage physique il sera important de ne pas reboire le premier verre malgré les tentations !

Cordialement,

le modérateur.

---

**jaretles2** - 11/04/2020 à 23h57

Ah salut Thomas de Lille,

voilà mon histoire:

Salut

J'ai eu 39 ans il y a quelques jours et j'ai commencé à m'enivrer vers 13-14 ans avec les copains le week-end, puis j'ai pris l'habitude de boire une bouteille de bière le soir, parfois plus quand j'allais voir des potes, voisins, etc... ces dernières années, je m'étais mis en couple avec une fille qui m'a fait totalement basculer, à ce moment je ne buvais plus du tout, mais elle si, beaucoup, et elle me poussait à boire plus que de raison. Depuis, et en particulier ces derniers mois, je buvais tous les soirs ou presque environ 20 unités d'alcool le soir jusqu'à m'endormir, puis blackout, puis rebelote le lendemain... je commençais à prendre pas mal de poids ces derniers temps, le ventre gonflé.

J'ai décidé d'arrêter de boire du jour au lendemain il y a une semaine. Les deux premiers jours ça allait, j'ai eu une nuit de cauchemars, mais rien de très méchant. Sauf que le soir, à l'heure de sortie du travail, j'avais toujours cette pulsion qui m'amenait à la supérette pour aller chercher mon amie pour passer la soirée à picoler, comme d'hab'.

J'ai craqué au bout du troisième jour, je ne peux pas m'empêcher d'aller faire un tour au rayon alcools et j'ai craqué sur une bouteille de rhum que j'ai fini en deux soirs: ma quantité habituelle, c'est 50cl puis dodo. Bon depuis je n'ai pas recraqué, mais c'est dur, physiquement, je ne me sens pas à l'aise, pas très bien, surtout à l'heure de l'apéro que j'attendais avec impatience quelques jours avant le confinement. Du coup ça fait six jours depuis la bouteille de rhum, on est samedi, et je ne bois pas. Ça fait un sacré bout de temps que ça ne m'est plus arrivé.

A ça j'ai ajouté la fin de mon pot de tabac à rouler. Je me suis dit que j'allais essayer de m'en passer aussi. Ça depuis 48 heures. C'était dur ce matin au supermarché, mais je me suis raisonné: 10 euros la bouteille, et 12 euros de tabac, ça fait 25 euros qui ne partiront pas n'importe comment.

J'espère que je vais tenir, le plus dur ce sera après le confinement je pense, quand je reverrai tout mon entourage de copains qui me connaissent bien comme étant toujours partant pour boire un coup...

J'ai bu du rhum à 50, à 60° en Guyane et en Martinique, des Vodkas à 70° (qu'on peut trouver dans un bar du vieux Lille). Je pense que tu peux y arriver seul, le plus dur, c'est de ne pas replonger, pcq on replonge aussi fort

---

**Thomas2Rijssel - 13/04/2020 à 10h32**

@jaretles2

Hello

Félicitations pr ta prise de conscience !!!!

Je pense qu'on a tous une histoire personnelle et un environnement qui nous incite à boire !!

Pour ma part, ça va faire une semaine que j'ai pas bu !!!

Les 3 premières nuits c'était dur aussi pour moi, je pense que j'ai passé le cap du delirium tremens lol

Je vais t'avouer aussi que je suis un amateur de rhum avec des citrons pressés !!! Et sur Lille on aime bien l'alcool également.

A l'instar de toi, j'ai la chance que ma concubine ne boit pas !! Ça m'aide fortement.

Jte souhaite juste de pas boire la semaine et dans l'idéal de ne plus boire.

Par contre, j'ai pas pu arrêter le tabac à taper mais j'y pense à stopper le tabac comme toi, mais j'y suis pas prêt je pense !!

Courage @ toi !!!

---

**jaretles2 - 13/04/2020 à 14h41**

Merci Thomas,

en effet, j'ai vite passé mes mercredis et samedis après-midi à commencer à m'enivrer avec les copains et à fumer alors que j'avais à peine 15 ans. Et puis ça devenait une compétition avec d'autres ados plus âgés pour être reconnu: "il a bu autant de bières! Qu'il est fort!", et puis ensuite on est passés à d'autres alcools plus forts, Pastis, whisky, en passant par les alcools sucrés genre Passoa et autres, bref, l'escalade bien organisée pendant quelques années alors qu'on n'était même pas majeurs!

Une fois arrivé à l'université, comme tu as dû le constater, être ivre est assez courant (cf. la rue de la soif et autres repères de futurs problèmes d'alcool). A cela s'ajoutait le cannabis (qui avait déjà commencé avant le bac évidemment), sans aucun contrôle parental, c'est tellement plus facile de tomber sournoisement alcoolique!

Et ensuite s'enchaînent les beuveries de camarades, les camarades qui boivent beaucoup aussi, on crée des liens de beuverie, finalement on s'isole avec ces gens là, et d'année en année, finalement, on se retrouve seul avec sa maladie.

Pour moi aussi les trois premiers jours étaient les plus durs, mais même aujourd'hui après 15 jours ce n'est pas évident. De l'anxiété.

Qu'avant je faisais passer par un shoot de nicotine, mais aujourd'hui, je ne veux plus fumer.

Je détruis mon corps. Après 15 jours sans alcool (mis à part cette bouteille de rhum malencontreusement achetée et descendue aussi vite), j'ai déjà meilleure mine. La rosacée a bien disparu de mon front. Reste les pommettes.

Je fumais surtout lorsque je buvais, sinon, je pouvais ne fumer que le soir. Mais comme je ne buvais quasiment que le soir, par solitude, alors je fumais en même temps une dizaine de cigarettes.

C'est après une dizaine de jours d'abstinence d'alcool et la fin de mon pot de tabac que je me suis dit que ce n'était pas la peine de remettre 15 euros pour en acheter. Sans alcool, je dois pouvoir me passer de tabac comme je l'ai déjà fait par le passé.

Comme tu le dis, c'est vrai, aujourd'hui j'ai une compagne qui ne boit pas une goutte d'alcool et n'a jamais fumé et ça aide beaucoup.

Avec l'autre, je n'y serais jamais arrivé. Je l'ai quittée pour qu'elle réagisse face à ses addictions, pour me protéger aussi, je savais que ça finirait mal, mais j'ai voulu essayer. A tort.

Je vais profiter du confinement pour essayer de surmonter mon addiction. Ensuite, je devrai reconstruire mon environnement social, avec tout le retard pris.

Mes amis ont des concubines, des enfants, de 5, 10 ans. Moi je n'avais que mon alcoolisme comme compagne. Je l'avais choisie. Elle me reconfortait. Je me sentais fort au début avec elle, puis je me suis rendu compte qu'elle a détruit beaucoup de choses dans ma vie.

Lorsque je me regardais dans la glace, je voyais les traces de l'alcoolisme sur mon visage rougi, taché, fatigué. Aujourd'hui, je veux rompre avec elle, la quitter, quitter aussi ce tabac dont je ne veux plus et qui nous rend malade aussi. Je veux être libéré de cela.

Courage à toi aussi.

---

**Labrunette - 24/04/2020 à 06h10**

Bonjour Thomas,

Je tombe par hasard sur ton message. Je souhaitais te féliciter sur ta prise de conscience qui n'est pas facile. Je voulais savoir comment tu te sentais sans alcool. Si tu tenais le coup.

---

**Thomas2Rijssel - 25/04/2020 à 11h03**

@labrunette

J ai fait une rechute !!! J ai tenu 14 jours !!! J ai bu jeudi soir et vendredi soir !! Ce week end je ne bois pas !! Moi aussi j ai un garçon de 5 ans !! Et ma femme me dit aussi que je profite pas assez de mon fils !!! L alcool est vraiment une sale merde !! J aimerai etre abstinent pour le reste de ma vie !!! J espere que toi et ton mec vous trouverez une stabilité !! Bon courage a toi !!!

---

**Labrunette - 27/04/2020 à 13h34**

Bonjour,  
Quel plaisir de te lire. Dommage que tu aies chuté ! Comment te sens tu d'avoir craqué ?  
Ce qui est fou c'est que tu arrives à t'arrêter pendant plusieurs jours et semaines mais que tu craques. Je présume que lorsque tu craques, c'est dans l'abus ?  
Mon conjoint est comme cela. La il n'a pas touché à l'alcool depuis 4 semaines. Bon là, je le sens plus nerveux. J'espère que ce sera une phase et qu'il ne craquera pas.

Mon mari est du genre connecté : aux réseaux sociaux, à ses jeux vidéos, ses séries, ses copains (qui ne sont que poison car alcool coule aussi à flot)... J'ai l'impression parfois d'être invisible tellement il fait des choses sans moi, sans notre fils.

Oh oui mon fils c'est un long sujet. Perso je me dis qu'il ne le connaît pas et ne cherche pas à le connaître. J'espère qu'un jour ils arriveront à communiquer. Pour leurs biens. Je serais tellement contente pour eux.

Mon couple en prend un coup à cause de l'alcool car on pourrait avoir une vie bien plus belle. Mais bon c'est un travail qui doit venir de lui.

Désolée de te débiller ma vie mais je ne peux pas parler de ça avec mon entourage car ils ne comprendraient pas. Je leur cache souvent la situation.

Je te souhaite de résoudre ton souci et de profiter des gens qui t'entourent et t'aiment. Les bonnes personnes pas celles qui t'enfoncent un peu plus à coup de verre de rhum.

Bon courage à toi.

---

**cj61 - 27/04/2020 à 19h08**

je ne connais personne qui n'ait pas fait une rechute...

même histoire que les "collègues" qui m'ont précédé : alcool festif entre jeunes au départ, puis on y associe cannabis, plus consommation accrue avec les années, etc...

bref, j'ai ruiné mon couple (même si j'ai toujours eu l'alcool gai, ma compagne ne supportait plus de partager la vie d'un zombie), et ma vie personnelle dans son ensemble... sans oublier le compte en banque !

J'en étais arrivé à dépenser 600 euros par mois dans le tabac, l'alcool et le canna... étant précisé que les clopes et l'alcool j'allais les acheter en Italie.

Du coup je bossais comme un fou, des horaires de malade, tout ça pour me payer ces toxiques.

Sauf que je n'avais plus de vie de famille, je rentrais tard, voire très tard, tout ça pour me jeter sur un verre et un joint, alors que j'aurais dû prendre soin de mes proches...

Une longue spirale... jusqu'au jour où l'on m'a diagnostiqué une cytolyse sévère, et que l'addicto me déclare "si vous voulez vous suicider, y a des moyens plus rapides et moins douloureux"...

3 ans de suivi en CSAPA, avec des hauts, des bas, des molécules...

Puis j'ai décidé de changer de région, pour m'installer en pleine campagne profonde. Plus de tabac et d'alcool à moitié prix, plus personne pour te vendre beuh et shit, et franchement, ça a été violent, physiquement pour l'alcool, et mentalement pour le canna.

Je vais être franc, cela fait 33 ans que je ne suis pas abstinent, mais là cela fait 3 ans que je ne touche plus à un alcool fort même si je consomme encore une bonne bouteille de rouge tous les jours, et que je plante quelques pieds pour le fun et le plaisir, et ça tient...

Enfin, ça tient... J'ai rompu avec toutes mes anciennes relations toxiques, je ne sors plus, je refuse toutes les invitations propices à la tentation, je n'ose même plus entamer un relation amoureuse de peur de rechuter en cas de rupture.

Garde espoir et prends soin de toi et de tes proches

---

**Thomas2Rijssel - 27/04/2020 à 20h22**

@labrunette

Merci pr ton message !!

Tu me fais penser à ma femme qui doit avoir le même tat d esprit.

Lá , je viens de reprendre le travail , ce qui m evite de boire la semaine , car j ai un travail incompatible avec la boisson.

Je parle a ma femme des echanges et des temoignages de chacun sur alcool info services . Ce qui me rassure quand meme.

Je t avouerai que quand je bois , j allume la xbox et c est parti pour des heures de jeux et arrive pas à gérer mon fils le lendemain en toute sobriété.

J espere que cette addiction partira ,avec le temps . Car je me rend compte que ça se tasse quand meme.

Bon courage à toi !

---

**Labrunette - 04/05/2020 à 17h23**

Bonjour Thomas,

Attention il ne faudrait pas se comparer aux autres pour se rassurer car chaque personne vit sa vie différemment et avec un vécu différent.

Mon conjoint boit depuis qu'il est jeune adulte par les soirées entre copains mais les soirées copains ont fini par s'arrêter ou se sont DIMINUER. Ses potes se sont mariés et ont eu des enfants. Lui a continué sa consommation mais moi je m'en étais pas rendu compte avant car je travail beaucoup et on se croisait. Depuis que j'ai mon fils, je travaille à temps partiels et là je me suis rendu compte qu'il avait un problème. Trop tard. Je suis là pour lui et J'espère qu'il s'en rend compte.

Il a aussi un problème familial avec sa mère. Elle n'a pas le comportement d'une mère aimante. Elle est dure, froide et le critique facilement. C'est une peau de vache. Elle ne lui dira jamais une petite phrase qui montre qu'elle l'aime. Il me parle souvent d'elle quand on compare nos enfances.

@bientot

---

**jaretles2 - 06/05/2020 à 08h41**

Bonjour Labrunette,

d'après ta description, je pense que ton conjoint et moi-même sommes frères. Ma mère ne prononce jamais de phrase de la sorte, et mon père non plus d'ailleurs puisqu'ils pensent que les actes suffisent (et ils ne commettent jamais d'erreurs). Ma mère ne commet jamais de faute non plus. Elle est parfaite. Ce sont les autres qui sont imparfaits. Aussi, tu ne peux rien lui reprocher puis qu'alors tu serais un fils mal aimant. Tout ce que nous puissions faire peut-être à l'origine de reproches. Et alors qu'elle devrait nous remercier, au lieu de cela; elle se pose en victime pour ne pas le faire.

Ma sœur l'appelle folcoche.Mais tu sais, on ne choisit pas ses parents. On a grandi avec, ma sœur est entre autres passée par l'héroïne et moi l'alcoolisme.

Moi je pense que c'est de l'hystérie, mais je vais me mettre les féministes à dos.

---