

CHERCHE DÉCLIC POUR ARRÊTER

Par **Alex01** Posté le 27/11/2020 à 10h31

Bonjour,

Aujourd'hui je souhaite démarrer un processus d'arrêt de l'alcool après des années de dépendance.

J'y pense depuis longtemps mais n'ai jamais eu ce moment où je me dis « allez c'est aujourd'hui »....

Je prendrai un peu plus de temps pour vous parler de ma situation personnelle dans un prochain message car j'ai rendez-vous chez un médecin généraliste ce matin avec qui je vais en parler pour la 1ère fois en espérant avoir quelques conseils.

Je remercie d'avance les personnes qui prendront un peu de temps pour m'accompagner.

7 RÉPONSES

Alex01 - 27/11/2020 à 12h27

Re bonjour

Donc je sors du médecin qui malheureusement n'a pas été très à l'écoute...

Je pensai qu'en passant par un nouveau médecin je pourrai trouver un peu d'aide... bref on va faire sans!

Alors moi j'ai 35 ans et je bois chaque jour depuis 5 6 ans...

Souvent beaucoup.

Il y a quelques mois je me suis séparé (mon choix et non lié à mon addiction) et ai perdu par conséquent ma fille de 3 ans car mon ex compagne a décidé de partir à 700 kilomètres de chez moi.

Le moment le plus difficile de ma vie et du coup j'ai complètement sombré. Malgré ça j'ai pu continuer mon activité professionnelle mais voilà que depuis quelques semaines ça coince! Manque d'attention, quelques blessures, manque de motivation, fatigue... en soit symptômes de « dépression »

Je souhaite aujourd'hui reprendre le cours « normal » de la vie mais je n'y arrive pas.

J'ai tout le temps envie de boire

Je ne sais pas quel bout y prendre...

Olivier 54150 - 28/11/2020 à 20h23

Bonjour Alex.

Écrire ici, c'est le bon bout, un bon début.

Le médecin traitant, c'est une bonne idée pour moi. S'il n'est pas réceptif, change.

Le sevrage, c'est pas une mince affaire, un coup de pouce est toujours bon à prendre.

Je pense que c'est bien aussi de prendre un maximum d'infos sur le sujet.

Comment fonctionne la dépendance, l'addiction, les effets sur le cerveau...

Perso ça m'a bien aidé.

J'ai rassemblé quelques trucs ici:

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

À tu des nouvelles régulièrement de ta fille ? Tél, visio, courrier...

Dans tout les cas, bravo pour cette décision de te libérer du poison.

Oliv

Profil supprimé - 28/11/2020 à 23h23

Bonsoir Alex et félicitations pour votre démarche de vouloir vous sortir de l'alcool.

Si votre médecin n'a pas été à l'écoute, je vous suggère de vous rapprocher des associations d'anciens buveurs comme les Alcooliques Anonymes.

Il vous seront d'une aide précieuse pour arrêter de boire, si tel est votre désir.

Pour ma part, j'ai trouvé ma solution chez les AA. J'ai appris avec leur soutien à vivre très bien sans alcool.

Une chose est sûre. Ne pas rester seul avec son problème d'alcool. Parlez-en pour vous en libérer.
N'hésitez pas à venir partager sur votre fil
Bon courage à vous Alex
Pierre

roland - 30/11/2020 à 11h16

Bonsoir Alex,

Tu as tous les symptômes de ce qui vient de m'arriver et qui m'a motivé à entamer cette démarche, je ne dirais pas d'arrêt de l'alcool, mais au moins de diminution et de régulation de ma consommation.

Il y a un mois j'ai vécu cette situation, une fatigue intellectuelle et émotionnelle intense, impossible de me coucher le soir, et donc impossible de me lever le matin, impossibilité aussi de me concentrer ou de prendre une décision, à un point que je ne pouvais plus travailler, j'ai fait semblant pendant quelques semaines auparavant, j'arrivais à maintenir un disons "minimum syndical", c'est aussi pendant cette période que ma consommation a augmenté.

Résultat, 15 jours d'arrêt, une première semaine à ne faire quasiment que dormir, puis une 2ème pour redémarrer ...

Je ne suis pas médecin, mais je pense que l'alcool entretient la dépression, il remet du bois sur les braises encore rouges de la veille en quelque sorte.

Si tu sens que ton médecin ne peut pas t'aider, il y a certainement près de chez toi un centre spécialisé comme le CSAPA, ou tu pourras rencontrer addictologues, psychologues, ou tout autre spécialiste adapté à ton problème précis.

En parler ici et surtout arrêter de se voiler la face et un premier pas, et surtout il est important de ne pas rester seul face à ce problème.

Bon courage à toi,

fleur7050 - 30/11/2020 à 12h46

Bonjour
Je ne sais plus vers qui me tourner. De pouvoir en parler ici, sans jugement c'est déjà beaucoup.
Avec le confinement c'est plus compliqué étant donné qu'actuellement je ne travaille plus.
Je n'arrive pas à en parler à mon entourage.
J'espère avoir du soutien ici
Merci

Alex01 - 02/12/2020 à 10h34

Bonjour.
Merci pour vos réponses.

Pour ma part j'ai réussi à passer le week-end et lundi sans excès (quelques verres dimanche midi repas de famille).

Malheureusement grosse rechute hier toute la journée...

Mon ex-compagne m'a causé des problèmes en fin de matinée et je me suis mis en colère du coup je me suis dit que j'allais boire un verre pour me détendre...

J'avais pourtant commencé la journée en m'occupant au maximum (ménage, cuisiner, ...) mais ça n'a pas tenu.

Je m'en veux tellement de craquer aussi facilement

Du coup aujourd'hui c'est une horreur je suis fatigué, envie de rien, pas de motivation, pas de projet...

La journée va être longue ...

Je sais plus quoi faire... 😞

Alex01 - 02/12/2020 à 10h38

Bonjour fleur7050,

N'hésitez pas à en parler ici personne ne te jugera.

Nous sommes tous dans la même situation ou certains l'ont été et on réussit à en sortir.

L'important je pense c'est d'en parler.

J'ai commencé à en parler vendredi mais n'ai pas continué et du coup hier j'ai merdé.

Je vais passer plus de temps ici n'hésitez pas à expliquer ton problème.
