

DEBUT DE SEVRAGE

Par **briareos** Posté le 11/02/2021 à 16h53

bonjour, j'ai 42 ans et je bois régulièrement depuis 10 ans, souvent le soir en rentrant du boulot, un verre ou deux, c'était déjà beaucoup mais il me semblait gérer la chose

j'ai arrêté mon travail il y a un an pour travailler à domicile et là ça a été la descente aux enfers niveau alcool, j'en suis arrivé sur les derniers mois à une bouteille par jour en équivalent alcool, que ce soit bière, vin ou whisky et surtout à consommer toute la journée mais sans jamais être saoul

bref du grand n'importe quoi, ça n'a pas eu d'impact sur ma famille ou mes proches, du moins il me semble, mais je sentais que mon corps ne réagissait plus comme avant

j'ai eu un déclic ce lundi et j'ai donc entamé un sevrage total depuis, je suis pas mécontent 3-4 jours sans alcool c'est déjà pas mal vu là où j'en étais arrivé

les principaux symptômes du sevrage pour moi sont une certaine fatigue et des fourmillements dans les pieds et les mains par moments, mais ça commence à baisser

pour aider à passer l'habitude je voulais savoir si selon vous il était raisonnable de consommer une bière sans alcool de temps en temps ou si au contraire ça entretient une mauvaise habitude?

Merci et bon courage à tous

2 RÉPONSES

absti - 12/02/2021 à 05h43

salut Briareos

Mon cas est un peu similaire au tiens. J'ai une descente de malade. Je peux boire des bouteilles très rapidement sur la longueur donc je bois beaucoup. J'ai arrêté aussi il y a 4 jours et pour l'instant ça va. Mais j'ai eu un traitement en parallèle par mon médecin.

Pour ta question sur la bière sans alcool, moi je teste pas car je sais que ça me ferait retourner vers la bière avec alcool. Ça me créerait une frustration. Mon challenge est le suivant : l'abstinence.

Du coup je me relance dans le sport. Dans mon cas ça évacue le stress de ne plus boire. J'ai envie de passer mes 45 ans libéré de l'alcool et en forme physiquement.

Je te souhaite courage Briareos, tiens le coup, pense à ta santé et le reste.

briareos - 12/02/2021 à 09h29

merci pour ton retour, ton médecin t'a donné quoi comme traitement?

oui je pense que le sport est une bonne solution, là vu le temps c'est compliqué, mais c'est le projet de la semaine prochaine

bon courage à toi pour ton sevrage tiens le coup également, le cap du WE va être le plus dur à passer je pense!
