

## DÉPASSER LES 4 JOURS...

---

Par **Brownloyal** Posté le 07/05/2021 à 21h21

Bonjour à toutes et à tous,

Depuis des semaines je lis, j'apprends sur ce forum...Je me décide enfin à écrire pour nous encourager tous et pour faire part de mon expérience.

Hier après 4 jours d'abstinence, j'ai bu. Oui 4 jours ce n'est rien mais j'y croyais. Je bois depuis l'âge de 18 ans mais pas à ce niveau...en général je bois la moitié d'une bouteille de whisky de 75cl... j'ai du mal à m'arrêter...je bois quand je suis heureuse, contente, en forme, j'écoute de la musique, je passe quelques coups de fil qui au départ sont plutôt sympa. Ca m'est arrivé de me disputer sous l'emprise de l'alcool, une fois j'ai fait pipi dans mon pantalon...et je l'ai enlevé puis jeté directement, j'avais un gilet long...j'étais dans le parking je suis rentrée rapidement...un épisode honteux et dangereux...ce jour là j'étais bien alcoolisé j'ai dû boire plus que la moyenne et j'étais aussi indisposée (ça fragilise). Le problème c'est que les lendemains sont difficiles, je me trouve nulle, mes efforts, mon travail, tout n'a plus d'importance à mes yeux...je veux dire que le travail que je fournis, j'en suis consciente et je suis satisfaite et fière de moi mais après avoir bu...toutes ces bonnes sensations disparaissent et il me faut 2 jours pour m'en remettre...j'ai aussi depuis peu des oublis...le lendemain je dois reconstituer une partie de la soirée donc j'écris pour ne pas oublier et/ou je me filme...j'ai discuté avec un aidant sur ce forum qui m'a fait prendre conscience que je suis reliée à la bouteille comme si il y avait un fil...cette personne m'a fait prendre conscience que je ne dois pas culpabiliser je dois affronter et me faire aider mais pas en me fustigeant comme je le fait depuis des années. Si vous saviez la culpabilité qui m'envahit et me bouffe...depuis des années. J'ai 39 ans actuellement. Je souhaite avoir un enfant mais je me persuadais que je ne serai pas à la hauteur...perte de confiance en moi et d'estime dû aussi à l'alcool. Quel poison. Je suis dur avec moi le lendemain de consommation d'alcool...je me force à faire mon ménage etc...je remplis mes obligations avec difficultés...voilà...j'espère que mon témoignage aidera et m'aidera. Merci de m'avoir lu. Prochaine étape, dépasser les 4 jours...j'ai déjà gâché mon week-end en ayant bu hier. Mon conjoint me soutiens mais pendant des années il me rabaisant par rapport à cette consommation. Quand nous allons en vacances 2 ou 3 semaines je ne bois jamais même si l'alcool est gratuit...je savoure mes vacances mais à peine rentrée quasiment une fois par semaine je bois. Je suis quelqu'un de classe parait-il...aujourd'hui la journée fut dur, je l'ai subie, avec un mal de crâne incroyable...journée gâchée. Une chose à savoir, je ne bois jamais 2 jours d'affilées...je me dis que c'est déjà ça. Parfois je ris de mes bêtises sous alcool mais c'est de plus en plus rare. Je souhaite arrêter ce poison. Bon courage à toutes et à tous. Soutenons-nous. Je vous souhaite le meilleur. Gratitude.

### 13 RÉPONSES

---

**Manchrislu** - 12/05/2021 à 15h51

De même pas facile

---

**patricem** - 12/05/2021 à 19h12

Bonjour,

Mes meilleurs vœux pour votre désyntox.

Il n'est écrit nul part que le sevrage dure 3 ou 4 jours. En moyenne, c'est à peu près cela avec des gens qui peuvent aller jusque deux semaines.

Et c'est le sevrage physique. Il y a aussi le sevrage psychique et basé sur les habitudes.

Faites vous aider : médecins et groupes de paroles. Cela vous aidera.

Courage,

Patrice

---

**Brownloyal** - 18/05/2021 à 13h34

Bonjour, merci manchrislu et merci Patrick. Et bien je n'ai pas réussi à dépasser les 4 jours. Oui Patrick, il n'est pas écrit qu'on dépasse les 4 jours pour être sevré, je parlais de mon cas personnel. En ce moment je ne dépasse pas 4 jours. J'ai replongé hier soir et la culpabilité est au maximum. La journée se déroulait bien, je devais m'arrêter de boire à une certaine limite et je n'ai pas réussi. Pourtant j'ai fait des choses bien car au début je gère l'alcool mais passé une certaine heure et une certaine consommation ça nous dépasse. Cette sensation est affreuse, je perdrai toujours face à l'alcool. Moral au plus bas. C'est ma faute...mais je sais que ce n'est pas comme ça qu'il faut que je pense. J'ai acheté le livre d'Alice Miller, le corps ne ment jamais. Aujourd'hui je n'ai pas la force de le lire. Il pleut des cordes, je vais rester dans mon lit, après avoir vomi ce matin (me faire vomir). Le défi de la journée sera, s'alimenter...et essayer de ne pas sombrer. Je ne peux pas faire marche arrière. Le mal est fait. Je ne vois pas la lumière au bout du tunnel...je pense

que ça ira plus tard mais pas là. Moi qui n'aime pas me donner en spectacle, j'ai vu un ami hier soir qui m'a dit que j'avais l'air un peu fatiguée...ben c'était le cas. Que dire de plus à part que j'ai le moral en vrac... l'alcool nous change en une fraction de seconde...on a pas le temps de le voir venir c'est trop tard. Bon courage et bonne chance à tous. Que dieu nous aide. Mon âme est en peine. Ah j'oubliais, j'ai laissé des audios à cet ami, il sait que j'avais bu, les audios étaient clairs (je les ai fait à 23h après l'avoir vu et avoir dormi 2h) mais j'aurai pu m'abstenir de faire ces audios. La honte. Ninporte quoi. Et ce matin je lui ai fait un autre audio pour lui dire que j'ai essayé d'être clair...on se rattrape comme on peut. J'ai honte de moi...à jeun j'aurai jamais fait ça c'est sûr...voilà...belle journée à vous. La mienne sera triste.

---

**Lily31 - 18/05/2021 à 16h25**

Bonjour,

Tout comme vous je lis depuis quelques temps le forum! J'ai réussi 3 semaines en janvier et j'ai replongé.

J'ai 40 ans et je bois depuis une quinzaine d'années 2 bouteilles de vin par jours!

Je suis une personne très anxieuse et j'ai l'impression que l'alcool me calme mais en fait je pense que c'est elle qui me provoque mes attaques de paniques!

Je me réveille toujours la nuit après avoir bu et obligé de prendre du seresta.

Mon médecin m'en prescrit en pensant que je le prends le soir au coucher pour me détendre.

Je prends des anxiolytiques depuis des années

Je me suis décidée à arrêter hier, j'en suis à mon 2ème jour sans

Mais qu'est-ce que c'est difficile, mal de tête, sueurs, tremblements, anxiété plus malgré le seresta

Je passe mon temps sur internet et j'ai peur que mon sevrage soit compliqué genre délirium, convulsions, bref je me stress.

J'espère que nous arriverons à nous en sortir

Bon courage à tous

---

**Brownloyal - 18/05/2021 à 20h20**

Bonsoir Lily31,

J'espère que vous allez bien. Vous êtes à 2 jours sans alcool si j'ai bien compris. Félicitation. Je vous souhaite tout le courage possible pour continuer. Je vous tiendrai au courant me concernant. Ma journée fut difficile comme mentionnée dans mon précédent message mais je l'ai quand même bien supportée. J'ai dormi un peu, me suis alimenté (je n'avais quasi rien mangé depuis hier jour de ma beuverie entre guillemets). J'ai aussi essayé de ne pas culpabiliser car ça accentue les effets indésirables de l'alcool sur moi. Je vais me rapprocher d'une association et où d'un psychologue spécialisé dans l'addictologie. Je vous conseille amicalement de le faire aussi. Nous avons besoin de comprendre et d'être écoutés. Vos maux de tête vont disparaître. Essayez de tenir bon. Je sais pour ma part que pendant 3/4 jours je ne vais pas boire, je connais mon schéma classique et répétitif. Si vous souhaitez correspondre je serai sur le forum dans ce fil que j'ai créé. Bien à vous. Merci à tous pour vos messages et votre bienveillance. Pendant des années, une personne me disait que c'était ma faute si je buvais et me retrouvais mal le lendemain mais ce n'est pas aussi simple que ça. Je pense que pour nous, aucune goutte n'est possible... en tout cas pour moi. Je ne sais pas m'arrêter à 3 verres. Bonne soirée à tous.

---

**Lily31 - 19/05/2021 à 12h06**

Bonjour Brownloyal,

J'espère que vous allez bien!

Moi malgré ma nuit quasi nulle ça a l'air d'aller mieux ce matin! Moi d'effets

J'entame mon 3ème jour aujourd'hui et compte bien y arriver!

Hier j'ai fait des recherches sur internet et j'ai vu un centre csapa près de chez moi je ne sais pas si ce sont des médecins? Car j'aimerais faire des analyses sur l'état de mon foie mais j'ai trop honte d'en parler à mon médecin

Peur aussi des résultats car consommant tous les jours....

Votre consommation était-elle journalière?

Comme vous le dites un verre n'est pas possible moi la bouteille finit!

Je pars la semaine prochaine en vacances avec des amis j'appréhende le fait de leur dire non merci sur toute la semaine

---

**roland - 20/05/2021 à 11h47**

Bonjour Brownloyal,

Bonjour Lily31,

Ma réponse est plus spécialement pour Lily, je suis suivi par le csapa depuis février, et oui ce sont des médecins, mais plus que ça c'est une structure d'accompagnement. Pour mon cas j'ai d'abord vu une infirmière spécialisée, tous les 15j, puis maintenant tous les mois. Entre deux j'ai vu un médecin addictologue que je revois dans un mois.

Il y a aussi possibilité de voir un psychologue, possiblement des ateliers divers (dessin, peinture, randonnée ...) sur la confiance, ou l'estime de soi.

Au dernier rdv, on m'a proposé de voir une socio-esthéticienne, grosso modo c'est une esthéticienne mais qui travaille aussi à améliorer l'image que l'on a de soi et que l'on renvoie aux autres. Ce n'est pas pour moi, j'ai décliné.

Bref c'est une structure d'accompagnement globale de prise en charge des addictions, je ne pense pas que ce soient eux directement qui pourront faire une analyse de ton foie, mais ils sauront t'aiguiller et t'apporter les soins nécessaires en fonction des ta pathologie et ta personnalité. Personnellement je suis très content d'avoir osé toquer a leur porte, ma consommation hebdomadaire a été divisée par 2, et pour cette dernière semaine presque par 3 depuis mon premier rdv, et je me sens beaucoup mieux au quotidien.

Cela doit faire environ 2 mois que je n'ai pas eu de gros abus, genre me réveiller dans le canapé à 4h du matin avec une cigarette à la main, ou sur mon lit tout habillé avec la lumière et la musique encore allumés....

Voilà, je ne peux que t'encourager à les contacter, j'y ai trouvé une écoute active, bienveillante et adaptée, même si je ne te cache pas que les premiers rdv ont été assez compliqués, car il faut accepter "de se mettre à nu"...

---

**Lily31 - 20/05/2021 à 12h54**

Bonjour Roland,

Merci pour ton retour, je l'ai appelée ce matin j'ai rdv dans 1 mois un peu long mais bon....

J'ai demandé à la secrétaire si elle pouvait me faire prise de sang, etc elle m'a dit que oui! Alors je sais pas niveau étude de mon foie tu penses qu'il ne m'aiderons pas dans les résultats ?

Aujourd'hui j'ai l'impression d'avoir pris une cuite la veille je pense que c'est le stress je sais pas! J'ai pas envie de boire en soi car je me dis que ce sera dommage mais envie pour oublier ce stress qui m'envahit!

Je n'ai aucun appétit depuis lundi!

Comment vas-tu Brownloyal?

Bonne journée

---

**Brownloyal - 20/05/2021 à 22h15**

Bonsoir Lily 31,

Bonsoir à Roland également et bravo pour votre parcours. Tenez bon.

Lily31, je vais bien merci. J'ai beaucoup de travail donc ça m'occupe aussi pour ne pas boire car j'ai des impératifs et je ne peux plus me permettre de "déconner". Je sais que si je bois, je vais être k.o 2 jours. Voir 3. Le 3ème jour je serai fatiguée mentalement. Je connais le schéma.

Pour tes vacances, pour le fait de devoir dire non, n'hésite pas, c'est ton bien-être avant tout et tu sais au fond de toi que l'alcool est un leurre. Sur le coup ça ira, tu riras, tu auras tes sensations propres à l'alcool si tu vois ce que je veux dire, puis le lendemain... rien n'ira...je ne suis pas pessimiste mais réaliste.

Non, je ne buvais pas tous les jours...parfois une fois par semaine parfois deux fois par semaine... je bois rapidement et du whisky pur...au départ je me dis aller je vais gérer puis ça dérape en black out simple ou alors black-out compliqué...je ne me souviens plus de tout...je sais directement qu'il s'est passé quelque-chose...que j'ai appelé quelqu'un au téléphone ou envoyé un message généralement ce n'est pas grave en soi mais je n'aurai jamais écrits certaines choses à jeun. J'ai aussi fait plus importants je m'en suis sortie... Sensation affreuse de honte...etc...

Je n'ai pas bu depuis 3 jours...je ne dois pas boire sinon mon travail ne sera pas fait c'est certain. Donc abstraction. Dimanche, anniversaire dans ma famille proche. Je suis contente mais vais-je réussir à ne pas boire. Je ne peux pas me le permettre sinon tout le reste va foirer. À suivre...

Je dors bien en ce moment mais tard par contre 2/3 heures du matin. Je suis un peu stressée /mini angoisse mais ça va. Ça fatigué aussi de ne pas boire dans les débuts, et parfois sensation d'être dans sa bulle... Courage Lily et quoi qu'il se passe. Il y a le forum, du soutien. Et les associations.

Bonne soirée à tous. Que la force soit avec nous. Et avec notre esprit.  
A bientôt.

---

**Lily31 - 21/05/2021 à 12h09**

Bonjour Brownloyal,

Alors J5 pour moi, toujours autant stressée étant hypercondriaque je me vois toute les maladies! Vivement mon rdv avec la csapa dans 1 mois. J'espère pouvoir desstressée pendant les vacances.

Alors je connais aussi c'est coup de fils que je me souviens plus le matin, enfin je sais que j'ai déconné mais plus trop avec qui! Donc je me lève et vais dans mon historique d'appels et de messages et je rappelle les personnes à jeun pour tater le terrain voir si ils ont senti quelques choses d'anormal! Pffff ridicule

Tu as raison si je bois je vais rire, être bien sur le moment en pensant que tout va bien mais tout cela ne sera pas vrai on le sait. Le truc c'est que j'ai toujours bu avec mes amies pas ivre mais bien, une soirée ça va pas les surprendre mais 1 semaine cela va être compliquée mais je vais essayer de gérer car pas envie de repartir de zéro

Bon courage aussi a toi pour dimanche et pense a ce que tu m as ecris

Bonne journée  
A bientôt

---

**patricem - 21/05/2021 à 12h45**

Bonjour,

les troubles du sommeil sont courant au début (voir quelques semaines). Quand à la fatigue, il ne faut pas oublier que l'alcool,c'est de bonne quantité de sucre dans le sang, donc quand on enlève le carburant...

Courage,

Patrice

---

**Brownloyal - 26/05/2021 à 22h29**

Bonsoir,

Je reviens sur le forum après quelques jours d'absences. Bilan: dimanche ayant prévu de boire modérément ou pas du tout (je ne m'étais pas mis d'interdiction sauf que si je buvais, la condition serait de boire modérément de façon à éviter d'être ivre ou black out par exemple...). Résultat j'ai bu légèrement pendant l'anniversaire ou je me trouvais. Vers la fin , environ 21h j ai bu un dernier verre sec ,je me suis dit attention c'était peu être celui de trop. Je pense que c'est celui qui m'a donné mal à la tête le lendemain...en revanche, je n'ai pas eu de black-out, je ne me suis pas disputé. Je me dis que j'ai géré mais je sais aussi que j'ai eu de la chance également. Je ne suis pa défaitiste, seulement réaliste. Ni négative. Je dis ça parce que même s'il s'agit du passé, il m'est arrivé parfois de vouloir "gérer ma consommation lors d une soirée et ne pas y arriver me réveillant avec des sentiment coupable et black-out. Après quans on vous raconte c est pas évident à assumer. Bref. Demain j'en serai à J+4 SI JE NE BOIS PAS . Je me souhaite de tenir. J avais très mal à la tête aujourd'hui. Bonne soirée et bon courage à tous. Lily31, j'espère que tes vacances se déroulent bien. Où en es-tu ? A bientôt. Merci à tous de m'avoir lu.

---

**Brownloyal - 28/05/2021 à 11h39**

Bonjour,

Alors aujourd'hui j en suis a j+5 ce matin...un peu patraque, un peu mal de tête mais pas envie de boire. Voilà pour moi. Beaucoup de remises en question , un peu de coup de blues mais du travail donc ça m occupe aussi. J ai repris le sport hier après 2 mois d arrêt. Je pense à faire un bilan sanguin à ma prochaine consultation médicale. Je suis fatiguée , je pense que c'est l arrêt de l alcool qui me provoque ça. Je verrai ce que je ferai quand la pulsion d'alcool reviendra... je devrais tenir Le coup.

Bonne journée à toutes et à tous.  
Bien à vous.

Brownloyal.

---