

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

QUI A RÉUSSI À ARRÊTER SANS HOSPITALISATION ?

Par **cetaithier** Posté le 30/09/2021 à 20h59

Bonjour tout le monde

Toute nouvelle sur ce forum, je "prépare" mon aventure de l'arrêt de l'alcool

J'ai très peur

Je ne veux plus boire d'alcool, j'ai vraiment pris conscience que j'étais malade, mon alcoolisme dépendance est très dangereuse, je le sens

Je n'arrive pas à limiter, ça m'est impossible. Je tiens quelques jours en limitant à deux ou 3 verres puis au bout de quelques jours, c'est la bouteille entière et, physiquement comme psychologiquement je ne peux pas le supporter

J'ai engagé un parcours de soins, je suis suivie par mon médecin traitant, un médecin addictologue et un psychologue au CSAPA
Je vois aussi un psychiatre

J'ai un traitement

Ma question est la suivante : avez vous réussi à arrêter sans être hospitalisé ?

Merci pour vos témoignages... j'ai peur...

10 RÉPONSES

Tiacompris5 - 01/10/2021 à 17h08

Bonjour,
Pour mon cas j'ai réussi à arrêter à partir du moment où j'ai compris que pour arrêter de boire il fallait simplement arrêter. Au début j'essayais pleins de substitut, pleins de stratagèmes mais en fait on me demande d'arrêter un truc pas de faire un truc. On me demande pas de gravir une montagne ou d'aller au sport tout les matins à 5h du mat on me demande l'inverse qui est d'arrêter quelque chose. Et du coup j'ai réalisé que en bon gros flemmard que je suis, ya en fait pas plus compétent que moi pour arrêter ce truc aha

Profil supprimé - 03/10/2021 à 21h47

Bonsoir Cetaithier,

Et hier n'est plus mais aujourd'hui est là . Je n'ai pas eu l'occasion de venir sur ce forum depuis 3 jours et je n'ai pas encore pu te souhaiter la bienvenue parmi nous . Voilà qui est fait et j'espère t'y rencontrer souvent car il ne suffit pas de s'inscrire et de ne plus jamais revenir .

Pour répondre à ta question, je n'ai jamais fait de cure et j'en connais beaucoup qui sont aujourd'hui abstinents sans être passés par la case "hôpital" .

Donc, si tu redoutes d'un jour t'y retrouver , je t'invite à ne plus prendre le premier verre un jour à la fois comme il est suggéré chez AA, seule association dans laquelle je suis depuis des années et avec laquelle j'ai été libéré de l'alcool .

Ne reste plus seule avec ton problème car si tu as décidé de ne plus boire d'alcool, c'est que tu es bien consciente que tu es alcoolique et comme l'alcoolisme est une maladie progressive, autant éviter les dégâts futurs qu'il pourrait engendrer .

J'ai lutté seul durant 20 ans contre ce poison mais c'est seulement à ma seconde tentative avec AA que j'ai enfin capitulé, jeté le gant .

Je ne me suis jamais plus trouvé la moindre excuse pour reprendre le premier verre car j'avais eu le tems de constater que l'alcool ne résolvait absolument rien, bien au contraire , il aggravait toutes les situations.

Chez AA, rien n'est imposé, tout est suggéré . Je te mets ci-après le lien d'une brochure où tu trouveras réponses à tes questions :

[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Ne reste plus seule, continue à consulter ton addictologue, ton médecin traitant et ton psychologue, mais partage également avec celles et ceux qui sont atteints de la même maladie que toi et avec lesquels la consultation est gratuite . Perso je les ai rencontrés chez les Alcooliques Anonymes.

Bon courage à toi,

Au plaisir de te lire,

salmiot1

ps 🤖 , tu peux avoir peur de l'alcool car parfois il est mortel. J'en connais beaucoup qui sont morts de cette maladie et parfois de morts violentes .

cetaithier - 04/10/2021 à 15h52

Bonjour

Merci Salmiot1, merci beaucoup

Et tiacompris...ben oui, tu as tout bien compris!

Et bravo à vous deux pour votre sevrage!

Pour ma part, j'en suis au 5ème jour sans une goutte, j'ai eu des symptômes assez pénibles (vertiges, tremblements, sueurs...) et j'en ai encore mais je sens que ça se calme de jour en jour

Je continue mon suivi au CSAPA et avec mon psychiatre

Oui, je cherche à participer à un groupe de parole pour rencontrer des camarades de galère...mais les horaires proposés ne me conviennent pas

Je continue à chercher

J'essaye aussi beaucoup de me "changer les idées", positiver et faire des choses qui me font du bien, me plaisent.

Merci pour votre aide et votre soutien

cetaithier - 04/10/2021 à 15h55

PS Salmiot1, merci beaucoup pour le lien, c'est un très beau partage...

Tiacompris5 - 04/10/2021 à 16h58

Bravo pour tes 5 jours cetaithier ! Qql d'extérieur dirait ici que 5j c'est rien du tout alors qu'ici on sait tous que 5j d'abstinence on a l'impression que ça fait au moins 3 semaine. Bravo du coup le temps te paraît lent je pense, perso j'ai appris à apprécier le temps qui passe lentement ça me donne l'impression de pouvoir en profiter sans voir ma vie défilier à toute allure et à chaque mois m'étonner qu'on est déjà en octobre 2021

Profil supprimé - 04/10/2021 à 18h14

Hello !,

Bravo Cetaithier pour tes 5 jours et en avant pour un 6 ème ; tout est possible ; reste bien déterminée , crois en toi et si d'autres y sont arrivés pourquoi pas toi ?

Continue à venir régulièrement sur ce forum et rien ne t'empêche de t'inscrire aussi sur un forum AA qui te fera toi aussi passer de l'ombre à la lumière . Il est important de se servir de tout ce qui est mis à notre disposition pour nous libérer de l'alcool et il y a plusieurs associations qui offrent leurs services bénévolement . J'appelle cela des outils et il est vraiment très intéressant de nous en servir . Ne pas rester seul avec son problème est excessivement important . Seul je n'y suis jamais parvenu malgré toute ma bonne volonté , L'alcool a toujours été le plus fort mais depuis que je ne suis plus seul, que je suis entouré d'alcooliques abstinents ou pas, je vais très bien . Je te souhaite d'emprunter le chemin de l'abstinence et de ne jamais le quitter . Crois bien en toi , c'est possible je me répète . J'aime ta façon de voir les choses en toute simplicité Tiacompris5; bonne continuation . Ne pas prendre le premier verre et ne lier son abstinence à rien ni à personne .

Allez, la vie est belle sans alcool ; ne nous empoisonnons plus l'existence avec ce poison

Bonne route à toutes et à tous..... sans alcool .

salmiot1

notan - 04/10/2021 à 20h28

Bonsoir à toutes et tous

44 bientôt

Bois depuis mes 13 ans

j'élève mes enfants, 4, garde alternée, je suis à mon compte, j'arrive à travailler,

à ne pas boire ni le matin ni en journée (je ne l'ai jamais fais, sauf aux vendanges!!)

mais c'est inscrit en moi, je buvais jusqu'à mes 40 ans deux bouteilles de vin le soir, seul, parfois deux et demi.

J'ai arrêté le vin depuis 3 ans.

Mais la bière a pris de la place.

Beaucoup de place.

Goudale, Grim, en 50cl, entre 6,6 et 7,2 degrés, parfois trois le soir, puis ça dérape toujours et ça devient 4*50cl, puis 5*50cl.

2litres 5 de bières, disons entre 1,5 et 2l de bière selon les jours de la semaine.

Jusqu'il y a peu, j'arrivais à faire des poses de qq jours, parfois une semaine, rarement deux, mais ça arrivait

A présent je n'y parviens plus.

Et je sais que la seule solution c'est de stopper tout, de renoncer définitivement.

ça m'épuise le corps et l'esprit, mon gabarit devrait être à 72kg j'en fais 82, juste au niveau du bide, j'avais jamais atteint ce chiffre.

j'ai de l'énergie pourtant, je la sens en moi, tous les jours, je sens mon caractère, je pourrais faire mille fois plus, et mieux, mieux aimer,

mieux vivre, mieux partager.

Mais une petite voix à la con me dit: "mais qui donc apaisera mieux que l'alcool ces blessures de l'enfance?"

Je réponds "sûrement pas toi, petit Houblon"

Mais comme anxiolytique il est assez fort tout de même.

Le problème fondamental avec lui, ce sont les lésions, nombreuses, et dans tous les domaines, sur le long terme:

- colères, humeurs

- fatigue

- démotivation

- troubles de la perception

-angoisses

- etc...j'en passe.

Je n'ai ni le temps ni l'envie d'aller dans une cure de 15j car ça paye pas les factures et je n'ai pas le temps, cpdt, du temps, si j'arrêtais de boire, j'en aurais plus, du beau, du serein, de l'apaisé, du classieux quoi.

Ma fois je l'avoue, je suis là à force de...ne jamais y être allé!

Ce que je cherche?

Entendre ceux qui traverse aussi cette dépendance et qui veulent s'en défaire...

Bon courage à vous, bon courage à moi!

cetaithier - 06/10/2021 à 08h39

7eme jour

Je vais bien

Les symptômes sont toujours là mais se calment jour après jour

Notan, on a le meme âge...on en est à la moitié de notre vie

Ça veut dire qu'il nous reste encore à peu près autant de belles choses à vivre que ce qu'on a déjà vécu

Avec l'alcool ça ne sera pas possible

Tu as déjà 10kg de trop, ton corps est déjà abîmé...

Il nous reste aussi encore au moins autant de choses tristes et chiantes à vivre

Avec l'alcool, ça sera encore pire

Arrête

Maintenant

Et donne nous des nouvelles

Courage

Profil supprimé - 06/10/2021 à 11h18

Recoucou Cétaithier !

Alors je voulais partager qq chose avec toi, cette fois sur ton fil....

Tes symptômes vont en effet s'estomper, jour après jour.... il peut y avoir des petits moments pénibles, de doute, mais ils ne durent pas, le lendemain arrive et c'est fini !

A 40 jours aujourd'hui, j'ai déjà passé quelques douces nuit, sans réveil, sans problème.

Je précise que j'ai un anti-dépresseur depuis le début....

Plus que "tenir", je crois qu'il nous faut apprendre à "renoncer"; il s'agit d'un renoncement non d'une perte, comme on peut le ressentir parfois violemment...

Bravo pour ton 7ème jour, tu vas voir très vite tu jouiras du plaisir d'être sans alcool....

Après c'est la question du maintien, mais ça, c'est un autre fil 😊

Bon septième jour, et savoure ce soir en te couchant, la satisfaction de ce bout de chemin, et pense à la façon dont tu vas te réveiller au 8ème !

Mary

Profil supprimé - 13/10/2021 à 22h43

Bonsoir à vous ,

Suis toujours très heureux de voir des malades alcooliques s'étant reconnus comme tels et qui ont pris la décision de ne plus prendre de l'alcool, un jour à la fois et qui cumulent les jours d'abstinence .

Retrouver l'estime et l'amour de soi-même est une chose inestimable à mes yeux car je ne sais si vous étiez comme moi, mais j'en étais arrivé à me détester tellement je me comportais comme un goujat une fois alcoolisé alors qu'abstinant, j'étais un bon gars . Vraiment l'alcool vous change un homme, mais change aussi une femme . Je me suis parfois retrouvé au bar avec des femmes alcoolisées et je vous assure que le tableau n'était pas beau à voir .

N'oubliez pas le mot " capitulation " qui entraîne la libération et une joie de vivre retrouvée .

Bonne continuation à toutes et à tous

salmiot1