

SEVRAGE ET GROSSE FATIGUE + PERTE DE LIBIDO

Par [Profil supprimé](#) Posté le 04/02/2022 à 18h08

Bonjour,

Alors voilà, je suis buveur régulier depuis environ une dizaine d'années avec quelques périodes de "pause. Ma consommation étant arrivée à une bouteille de vin par soir (uniquement le soir), j'ai pris conscience de mon problème et j'ai décidé, il y a 10 jours, d'arrêter totalement (je précise que je fais ce sevrage seul).

Le premiers jours j'ai tenu bon et reprenant une activité sportive mais des symptômes de sevrage ont commencé à arriver il y a 3 jours (grosse anxiété, fatigue, bouffées de chaleur et perte de libido). Face à ça, j'ai craqué hier soir en reprenant ma vieille habitude (une bouteille de vin dans la soirée). Aujourd'hui je me suis senti très mal, fatigue générale, angoisse et impossible d'avoir un rapport avec ma compagne (libido complètement K.O.).

Cette fois, je me suis juré de ne plus toucher à ce poison, seulement, j'ai peur que le mal soit déjà fait.

J'ai plusieurs questions et j'aimerais connaître vos retours d'expériences :

- est-ce que le fait d'avoir "rechuté" un soir va me faire reprendre le sevrage depuis le début ?
- au bout de combien de temps avez-vous retrouvé une libido normale après votre sevrage et au bout de combien de temps ?
- pour l'instant, je souhaite continuer mon sevrage seul, avez-vous des conseils pour surmonter ces symptômes (j'ai juste pris des vitamines en complément) ?

Merci pour vos retours et bon courage à tous !

1 RÉPONSE

[Olivier 54150](#) - 04/02/2022 à 18h46

Bonjour street

Bravo pour t'as démarche.

Rassure toi de suite tout vas rentrer dans l'ordre.

Déjà il ne s'agit pas vraiment d'une rechute, juste un écart puisque tu restes dans la démarche vers l'abstinence.

Pour la fatigue, la libido et tout ça, c'est tout à fait normal, donne toi un peu de temps.

Quelques semaines tout au plus.

La bonne nouvelle, c'est qu'après, tout sera meilleur, plus authentique si j'ose dire. Ton corps vas te récompenser et pas qu'un peu.

Arrêter seul, c'est bien courageux... Mais peut-être pas héroïque. Tout le monde à besoin d'aide...un moment ou un autre.

Surtout tu ne te facilite pas la tâche.

En tout cas, Mille bravos et merci de venir témoigner ici.

Tiens nous au courant.

Oliv
