

C'EST DÉCIDÉ

Par **Profil supprimé** Posté le 22/07/2022 à 08h15

Bonjour,

Je suis en phase de déclic d'arrêt. On va pas se mentir, je dois passer une prise de sang pour récupérer mon permis ça motive.

Mais je me dis : et si je pouvais en faire un tremplin positif ? Je suis au 4eme jour mais je sens avoir besoin de soutien, étant seule dans ma démarche....

Physiquement maux de tête et vertiges, nausées mais je le savais donc je n'y pense pas trop. Mon obsession c'est passer dans 1 mois cette fichue prise de sang et me dire l'M SAFE et fêter ça.

J'ai déjà eu des problèmes que j'avais surmonté mais une relation toxique m'a remise dedans. Je pouvais consommer sans excès, mais une rupture, et des problèmes de sommeil on en a eu raison de moi.

Je ne bois jamais au boulot, ni en société mais chez moi c'est la cata, et je peux me mettre en danger. Mes enfants me "tolèrent" et c'est le plus douloureux pour moi puisque cet épisode dure depuis 7 ans et qu'ils en ont oublié nos superbes années.

Je viens vers vous pour avoir vos retours, des connaissances qui pourront me comprendre et me guider

Je vous remercie de m'avoir lue et pour votre bienveillance

MAYA

6 RÉPONSES

patricem - 22/07/2022 à 11h24

Bonjour,

Bon courage dans votre arrêt.

Pour vous, ce sont les Gamma GT et CDT qui comptent. Pour la police aussi. Pour diminuer les CDT, un arrêt total de l'alcool doit permettre de revenir dans la norme en 2 ou 3 semaines (en dessous de 1.7 de mémoire).

Question Gamma GT, c'est plus compliqué. En théorie, la demi-vie des GT est de 2 ou 3 semaines. Donc pour descendre en dessous de 0.6 ou 0.7, vous pourriez compter sur une division par deux du taux toutes les deux ou trois semaines. Mais le problème est que l'organisme produit des Gamma GT pour plusieurs raisons, dès que le foie est fatigué. Alcool, alimentation, antidépresseurs, diabète et j'en oublie certainement. Il peut être trop haut sans que ce ne soit l'alcool. Il faudra alors faire le point avec un médecin spécialisé pour voir ce qui pose problème.

Courage,

Patrice

ddaniele - 22/07/2022 à 12h19

Bonjour Maya et bienvenue,

Tu as conscience que l'alcool te fait du mal, c'est déjà un grand pas.

Le fait de te servir de cette nécessité administrative est une bonne idée pour arrêter, tout est bon à prendre pour se donner de l'élan vers cette abstinence souhaitée mais crainte aussi.

C'est difficile, mais qu'est-ce qu'on est bien après ! La vie est belle sans alcool, fais-toi accompagner pour trouver la force de continuer après la prise de sang.

Bon courage.

Danièle

Babaval - 27/07/2022 à 13h49

Bonjour Maya

C'est tellement dur de se le dire "je suis alcoolique" cela fait quelques semaines que ça tourne dans ma tête, j'en parle avec mon mari. Mais à chaque fois je recommence et abuse fini toutes les bouteilles. Le lendemain c'est la culpabilité... Et ça recommence.

J'espère que tu tiens le coup. Moi je suis dans la prise de conscience, maintenant il va falloir être forte. J'ai pris un rdv avec une psychologue pour comprendre pourquoi je m'inflige cela...
C'est mon 1er pas. Courage à toi

Profil supprimé - 28/07/2022 à 06h43

Bonjour Babaval

J ai malheureusement pas tenu mais le 2eme essai sera le bon il me reste cette fichue mais providentielle dead line.
Déjà le fait d avoir ton mari auprès de toi va beaucoup t aider et j espère que tu comprendras ton mal être pour guérir

Bravo dans ta 1ere démarche et on va y arriver !

Bonne journée

Maya

Carte - 29/07/2022 à 04h48

Bonjour à tous

Bravo à vous et soyez fier de votre démarche. Cette maladie est une belle saloperie mais qui peut être vaincu.
L'alcool ne vous apportera que des effets négatifs. Dépression, fatigue, mal au ventre et je n'en ferai pas la liste tellement elle est longue.

L'aide des médicaments et des médecins spécialistes sont vraiment importants pour mettre la tête hors de l'eau.
Ne pas avoir peur de faire aussi une cure à l'hôpital, j'en ai fait 2 dans ma vie et cela m'aura bien servi dans le travail que l'ont doit faire sur soit.
L'alcoolisme est une maladie et c'est comme ça. Vous pouvez avoir à coté de vous des consommateur excessif qui ne seront jamais dépendant et d'autre qui consomment pas beaucoup et qui vont le devenir.

Prenez conscience que vous êtes malade et que la seul porte de sortie c'est l'abstinence totale.

La seul vérité est que nous pouvons vivre sans alcool et que franchement notre corps bien sympathique va vous permettre de retrouver pieds dans votre existence, de retrouver de la joie, de faire des activités, d'avoir des nuits de sommeil merveilleuse et de faire disparaître la dépression permanente que vous avez (parfois sans le savoir).

J'ai 52 ans, j'ai connu l'abstinence pendant 5 ans et après une reprise de 3 ans, 2022 sera l'année de prise de conscience que je suis malade et que l'alcoolé sera plus pour moi. Je termine mes 6 mois sans alcool et chaque matin je suis heureux. Le combat mental va continuer mais les armes de défense sont en possession grâce à un suivi rigoureux de mon psy et Addictologue.

Alors courage à tous dans vos premiers jours, c'est difficile, invivable, désagréable comme nous y sommes tous passés.

L'objectif est d'attaquer chaque journée une par une.. Pas de pression à avoir. Tenir aussi un carnet pour vous motiver.

Mais surtout soyez fier de votre décision, personne ne peut décider à votre place et seul vous avez les moyens de vous en sortir

Bonne journée à l'eau fraîche

Sy

Babaval - 05/08/2022 à 14h40

Bonjour Maya,
Comment va tu ? Tu t'accroches ?
Moi j'avance au jour le jour et je m'accroche

Courage !!
Valérie
