

SEVRAGE EN HOPITAL

Par **Pete** Posté le 03/09/2022 à 13h24

Bonjour,
J'ai pris la décision d'un sevrage alcoolique de 4 semaines en milieu hospitalier, début prévu ce 5 septembre 22.
Un tour rapide sur mon parcours:
J'ai 67 ans et toujours consommé déraisonnablement, principalement le vin, et aussi du whisky.
Depuis quelques années ou je ne fais que du télétravail et vis seul, la consommation a explosé et les soucis de santé ont commencé à arriver, diabète, bilan hépatique catastrophique, taux de fer dans le sang x5, GammaGT x5, et maintenant des neuropathies invalidantes..

Je n'ai jamais réussi à diminuer, j'ai essayé dans le passé des traitements avec Selincro, Baclofène, aucun résultat.
Bref c'est maintenant ou jamais!
Facile de dire ceci avec un verre sur la table, mais je me sens capable, il n'y aura plus une goutte d'alcool dans ma maison quand je reviendrais.

Je prends volontiers tout conseils ou expérience semblable.

Merci à tous, je réponds toujours.
Pete.

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/09/2022 à 15h51

Bonjour Pete
J'ai 56 ans et j'admire votre détermination, c'est une vraie bombe atomique ! 😊
Pour moi, c'est trop tard mais je sens que vous y arriverez. Non, je suis certain que vous pouvez y arriver. J'ai côtoyé beaucoup de personnes en instituts qui ont réussi avec la volonté que vous avez et les dégâts que vous avez subis.
Bon courage Mr Pete et que la force soit avec vous 😊
Bien amicalement

Pete - 05/09/2022 à 21h58

Bonsoir Jumbo,
Merci pour votre message et encouragements.
Je ne suis pas fort non.. mais déterminé oui.
Je suis rentré à Hauteville ce matin, c'est très bien, bonne équipe soignante et entente facile avec les autres participants.

J'essaierai de donner quelques nouvelles de temps en temps.
Pas facile car je suis dans le coin le plus éloigné de la wifi..

Cordialement, Pete.

Profil supprimé - 06/09/2022 à 13h32

Nous vous lirons avec le plus grand intérêt et avec plaisir.
Bon courage 😊

Carte - 06/09/2022 à 14h50

Bonjour Pete

Très bonne idée de faire cette cure dans l'hospitalier. Cela permet de se reposer surtout.
Profitez de cet encadrement de professionnels. Ils vont vous accompagner et surtout vous suivre à la sortie.
Surtout, continuer ce suivi pendant 1 à 2 voir 3 ans. C'est un long parcours mais qui est la seule porte de la liberté

Courage à vous. La communauté pensera à vous et il y a du monde

Sylvain

Pete - 06/09/2022 à 21h06

Merci Sylvain,
Ce n'est que le 2eme jour... aucun manque mais bon l'hospital des cachets pour éviter toute conséquence fâcheuse.
Bien d'accord que le retour risque d'être le plus délicat.

Je ne pourrais pas répondre chaque jour, le planning va devenir serré et j'ai une connexion pourrie.

A bientôt et merci à tous et à bientôt.

Pete - 05/10/2022 à 16h10

Bonjour, voilà je suis rentrés de cette cure hier. Très bien passée, aucune envie ou manque dès les premiers jours.
J'ai fait ça à Hauteville dans l'Ain.
Pas trop le temps de s'ennuyer, beaucoup d'activités et de séances en groupe avec des psy, et également en individuel plus efficace à mon avis.
Tout le personnel est très bienveillant et formé à l'addictologie, seule la nourriture n'est vraiment pas terrible..

Je pense que le plus difficile est le retour, on y est très bien préparé mais selon le mode de vie de chacun ça peut être plus ou moins difficile de résister.
La volonté n'a rien à voir là dedans mais le travail psychologique et tout ce qui nous est expliqué par les médecins aussi est déterminant.

Si besoin de détails supplémentaires je me tiens à disposition pour répondre.

Tout de bon à tous.
Pete.

Carte - 06/10/2022 à 04h59

Bonjour Pete
Content d'avoir de tes nouvelles.
Maintenant que tu es chez toi, ton organisation va être primordiale.
Surtout plus d'alcool à la maison et par dessus tout, jamais le premier verre et continuer de prendre rdv avec ce suivi Addictologue.
En fonction, tu as environ 6 à 8 mois devant toi qui vont être un peu compliqué. Mais 6 mois cela passe vite
Alors accroche toi surtout, ne laisse pas tomber

Courage à toi dans ce début de renaissance. Tu vas voir le meilleur est devant toi

Bonne journée

Sylvain

Pete - 06/10/2022 à 09h55

Hello Sylvain,
Merci pour ce message positif! Il me semble qu'il y a du vécu je me trompe?

J'ai anticipé pas mal des pièges possibles dans ma maison, élimination de tout alcool au domicile, annoncé ma démarche longtemps avant aux personnes à qui je tiens, et éloigné toutes les relations "toxiques".
Et je ne fréquente jamais les bars ou autres lieux de tentation, donc je suis seul responsable de la suite
et je me sens déjà beaucoup mieux, mes bilans de santé s'améliorent de jour en jour et c'est l'objectif principal.

J'ai aussi quelques rdv déjà pris en amont pour le suivi.
Tout à fait d'accord avec toi sur les prochains mois déterminants, ne pas se dire: ok ça fait 2 mois sans boire sans difficultés alors pourquoi pas juste un verre aujourd'hui..

J'aime bien le mot renaissance, d'ailleurs le CHPH devrait nommer l'unité comme ça plutôt que l'Espérance..

Bonne journée à toi
Pete.

Carte - 06/10/2022 à 11h22

Et oui Pete. j'ai un parcours qui m'a tout bousillé Enfin je ne regarde plus derrière mais devant moi.

Tu auras, tu vas avoir et tu as des étapes à passer.... les 3/4/5 mois qui vont arriver sont compliqué à mon sens.

Ton cerveau va t'appeler aux bons souvenirs de cette béatitude de la somnolence et du lâché prise que procure l'alcool.
Tout ceci c'est du psychique. Plus tu vas rester à l'eau fraîche et moins ton cerveau sera demandeur.
Un verre et c'est mort, rebelote..

J'ai eu la chance de 2012 à 2017 d'être totalement abstinent et à la mort de ma mère en 2018 j'ai repris un verre de vin dans un aéroport.
PATATRAS reparti pour de nouveau jour à boire du lundi au dimanche.

Cela fait maintenant 8 mois que j'ai arrêté de nouveau après un énième passage au urgence...

Fin de non recevoir pour moi FINI FINI FINI

Rien n'est simple mais il faut s'accrocher aux plaisirs simple de la vie: Bien manger, boire de l'eau, bien dormir , avoir de l'énergie, le cerveau à fond pour faire plein de truc, du sport, conduire sans crainte ect ect ect et j'en passe tellement la vie change

Mais garder cette lumière allumé: ALCOOL C'EST ZERO C'est comme ça. pas marrant mais il me semble qu'il y a pire à vivre

Alors prends de la force, ne te laisse pas faire, motive toi et surtout vie pour toi

Courage Pete

Sylvain

Pete - 06/10/2022 à 13h06

C'est bien ce que tu fais, je te félicite même si tu as vécu une rechute lors d'un choc émotionnel.

Si on y regarde de près, l'alcool n'apporte rien, pour moi c'est uniquement ma passion et mon gout pour le bon vin.. et rarement jusqu'à l'ivresse.

J'ai la chance d'avoir d'autres passions et pour le moment je n'y pense plus du tout..

Je me suis déjà testé avec quelques restos, voir comment je pouvais avaler une bonne viande avec de la Badoit.. certes c'est moins gastronomique, mais ça ne m'a pas gêné.

Tu as bien analysé l'essentiel, je te souhaite de garder cette bonne ligne directrice.

Je donnerais des nouvelles d'ici quelques mois, un état des lieux.

Puisses ton expérience (et la mienne j'espère) en pousser d'autres à réfléchir sans attendre les ennuis sérieux!

A bientôt, portes toi bien.

Pete.

Pete - 14/09/2023 à 11h33

Bonjour à tous,

Suite du parcours de combattant.. J'ai rechuté après 3 mois d'abstinence, bêtement car cela ne me posais pas de problème vraiment. J'ai depuis toujours des difficultés (déprime, moral en berne..) en fin d'année, quand s'approchent les fêtes que je ne fête pas..

En décembre 2022, 3 mois après le sevrage, je me suis dis "à quoi bon, pourquoi se priver?"

Erreur que je me reproche, mais bon..

Après réflexion, il s'avérait que je n'étais pas que addict au produit mais qu'il était un outil pour endormir le cerveau..

J'ai entamé une thérapie pendant 6 mois, pour chercher les causes, certaines choses se sont éclairées mais pas toutes.

Et je me fait accompagner en acupuncture, ça ne fait pas de miracles mais ça aide.

Je reprends donc mon bâton et décide d'un nouveau sevrage. J'y ai passé l'été et force est de constater que la crise des hôpitaux est bien réelle, j'ai rempli des dossiers d'amission pour rien, soit des services ont fermés ou ne cherchent plus de "clients", ou bien m'entendre dire, On ne prends pas les personnes hors du département..

Désolant quand on sait l'effort et la motivation que cela demande!

Comment expliquer l'argent dépensé pour des campagnes de blabla à la télévision alors que cet argent serait mieux utilisé dans les centres eux-mêmes?

Peut-être juste pour que nos dirigeants aient bonne conscience?

J'ai trouvé un centre à Létra, et j'ai bon espoir que ça aboutisse, le dossier est en cours, il me manque quelques éléments médicaux.

Et je dois faire une lettre de motivation, aucune idée de ce que c'est, si quelqu'un (e) peut m'aider..

Voilà, je donnerais des nouvelles quand j'en saurais plus.

Tout de bon à tous.

Pete.
