

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J1

Par **dreameur** Posté le 07/09/2022 à 15h16

bonjour à tous je debute mon sevrage aujourd'hui j'ai vu mon medecin ttt qui m'a prescrit du valium je n'ai pas d'alcool à la maison et ne compte pas en acheter je suis conscient que le chemin va etre long et difficile mais là je suis motivé j'ai le soutien de ma compagne qui n'en peux plus de retrouver son cheri ivre mort tous les soirs j'ai peur de craquer il faut que je tienne c'est vital besoin de conseils et de soutien merci par avance

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/09/2022 à 16h48

Bonjour dreamer

J'ai souvenir que lors de mes nombreuses tentatives de sevrage, le valium (administré à mon insu) m'avait aidé.

Quand à ma chérie, elle a vite trouvé un remplaçant plus véloce.

Bien amicalement

Fleurdelys - 11/09/2022 à 08h12

Hello Dreameur,

Comment tu vas? J'espère que ton sevrage se passe bien.

Tu sais,je pense que le plus gros est fait,quand on admet c'est déjà la première pierre de l'édifice de posée.

Je n'ai pas bu depuis le 4 septembre soit une semaine.Pas d'aide médicale,car je m'en sors parfaitement seule.Pas d'angoisses,rien.J'etais bien plus angoissée les lendemains quand je buvais à outrance.Mais nous sommes tous différents,et si ça peut t'apaiser dans ce chemin qui est l'abstinence,prend ton traitement.

Pour te donner un ordre d'idée,j'ai eu une alcoolisation massive le vendredi et le samedi de la semaine dernière...je dirais que j'ai bu plus d'1 litre de vodka étalé sur deux jours.Bon ok,le dimanche a été compliqué mais je me suis forcée à sortir, à faire une activité en plein air avec mes enfants.Et, ça m'a fait tellement de bien.

Boire ça prend du temps,ben oui le temps à boire, à découvrir, à se culpabiliser...marre de me faire voler ce temps à vivre, à rire, à aimer...

En te souhaitant le meilleur pour la suite.

dreameur - 14/09/2022 à 15h44

bonjour fleurdelys

merci de ton soutien mais pour etre tout à fait franc j'ai rechuté hier soir je n'ai tenu que 3 jours maigre victoire et ce soir c'est l'anniversaire de ma cherie donc pas evident et toi comment vas tu tu tiens bon courage

Fleurdelys - 16/09/2022 à 20h17

Bonjour Dreameur,

Je t'avais répondu mais mon message n'a pas été posté...

J'avais bien tenu la semaine dernière,7 jours,puis comme une débile,le dimanche 11/09,me suis dit ah allez,petit apéro...tu te doutes bien que j'ai bu bien plus qu'un apéro hein...le lendemain,grosse gueule de bois tu sais celle ou tu culpabilises,tu te sens comme une M,que t'angoisses que tout ça tourne en boucle tte la journée...ah les joyeusetés qu'apportent l'alcool...Pas grave,je ne me blâme pas,petite rechute piqûre de rappel car des le lendemain,reprise de l'abstinence.

À l'heure où je t'écris,soit le 16 septembre,je finis ma 5eme journée sans alcool.Et je suis simplement bien et motivée.

J'espère que tu vas bien.Trois jours c'est déjà très bien.Ne te décourage pas.Faut juste accepter qu'il y a des gens qui peuvent boire deux verres et stop,puis il y a les autres,comme pleins de gens ici,toi et moi qui ne peuvent pas gérer leur consommation,pas par manque de volonté mais parce qu'on est addicts.Pourquoi, ça j'en sais fichtrement rien,j'essaye de creuser le sujet, mais dans tous les cas,on doit faire avec et prendre la mesures qui s'impose,l'abstinence.

Si tu veux un peu parler, n'hésite pas,on est tous dans le même bateau.

dreameur - 15/10/2022 à 17h06

bonjour à tous je vous avouerez que je suis complètement désespéré je n'arrive absolument pas à m'arrêter je tiens 2 jours puis rechute j'ai arrêté les alcool fort mais je bois 3 bouteilles de vin rouge par jour tous les jours je me dis c'est le dernier mais dès que je rentre du travail c'est reparti en plus je suis infirmier la honte je soigne des gens malades qui n'ont rien demandé alors que moi je me détruis volontairement tous les jours c'est lamentable j'ai vraiment une piètre opinion de moi même je me dégoûte pourtant je suis très bien accompagné dans la vie par une femme merveilleuse c'est atroce mais j'aime boire j'aime être ivre comment sortir de ce cercle vicieux comment envisager une vie sans alcool je suis si triste de ce que je suis devenu une épave qui promène son verre de cuite en cuite je ne sais pas pourquoi j'écris tout ça besoin de parler c'est tout j'ai peu d'espoir quand à mon devenir l'alcool est en train de briser ma vie

Today - 17/10/2022 à 14h32

Bonjour dreamer.

Étant infirmier, vous savez bien que vous ne vous détruisez pas "volontairement"!
L'alcoolisme est une maladie.

La honte, il faut la mettre au placard ! Elle est inutile et ne sert qu'à ralentir.

Vous avez réussi 2 jours sans alcool...vous savez donc que vous pouvez y ajouter une autre ensuite...et ainsi de suite.
Juste un jour à la fois, rien de plus.
Et si "chute" et bien on se relève et on remonte en selle.
Et surtout l'on tire des leçons du pourquoi cette "chute" afin de se prémunir face aux suivantes éventuelles.

Comprendre le "pourquoi" et le "pour quoi".

Ne pas vous décourager, votre formation en soins infirmiers vous a appris que les troubles de l'addiction sont longs à soigner mais pas insaisissables !

Courage

dreameur - 18/10/2022 à 16h10

bonjour today merci de ta réponse cela me fait chaud au cœur je vais essayer de suivre tes conseils et arrêter de culpabiliser bêtement c'est vrai que l'alcoolisme est une maladie et je suis malade je vais essayer de prendre soin de moi pour mieux prendre soin des autres un jour après l'autre chaque heure qui passe sans boire est déjà une victoire encore merci de ton soutien j'espère que de ton côté tout va bien et te souhaite une excellente journée à bientôt dreameur.....

Today - 18/10/2022 à 19h13

Bonsoir dreamer.

J'ai été dans ta situation il n'y a pas si longtemps que ça.

Ça va faire 13 mois d'abstinence de mon côté.

On ne va pas se mentir, c'est un sacré parcours, on en bave pas mal les premiers temps (et je ne parle pas que du sevrage physique). Mais plus on avance dans l'abstinence, moins c'est difficile, on y voit de plus en plus clair, on se comprend et se connaît mieux.

J'ai un suivi avec psychologue... Ça aide bien pour travailler sur le pourquoi et le pour quoi. Et puis c'est moins "casse gueule" que solo. Vous y avez songé ?

En attendant...juste un jour à la fois, voir heure après heure.
"aujourd'hui je ne bois pas. Demain je verrai"....c'est le principe.
Être bienveillant vis à vis de soi est aussi très important.

Écrire ici ou chez moi m'a aussi beaucoup aidé. Des mots pour des maux, ça libère et éclaire.

Courage dreamer, ce n'est pas facile mais quand même possible !

Bonne soirée et à bientôt
