

ARRÊT FORCÉ

Par **Esteban69** Posté le 13/09/2022 à 08h39

Bonjour à tous,

Voici maintenant 2 années que je bois 2 litres de whisky par semaine. Voici 2 années que mes relations avec mon entourage s'effrite et ou je me suis isolé. Lors des soirées je buvais encore plus, ça pouvait aller à une bouteille de whisky sur la seule soirée et dès lors je perdais le contrôle sur mon esprit et sur mon corps.

Ce weekend l'inimaginable s'est passé, j'ai commencé à tromper mon conjoint à la vue de tous lors d'une soirée, l'alcool ayant complètement pris le contrôle et ou je n'avais plus conscience de ce que je faisais, imaginez bien que la fin de soirée fut difficile et que la honte m'a envahi et les jugements de tous nos amis à mon égard.

Il est évident après ça que j'ai décidé d'arrêter l'alcool, parce que l'on me l'a obligé et parce que j'ai trop peur de perdre à nouveau le contrôle, j'ai extrêmement honte.

Aujourd'hui je dois réparer ma relation et mes relations avec qui j'ai couper les ponts depuis tous ce temps, il faut que j'apprenne à me reconstruire et à vivre mes soirées sans alcool, j'appréhende beaucoup ce moment où je devrais refaire une soirée. Dois je me faire aider? Voir un psy pour comprendre ce qu'il s'est passé et pourquoi j'en suis arrivé à ce stade?

Une chose est sûr c'est que j'ai besoin de parler pour comprendre..

Je vous remercie de m'avoir lu.

8 RÉPONSES

patricem - 13/09/2022 à 09h53

Bonjour,

Dans le désordre, et ce n'est pas limitatif :

- 1- Un psy. Qui va probablement au début vous proposer deux séances par semaine et ce ne sera pas de trop.
- 2- Un groupe type AA pour partager les expériences.
- 3- Un psychiatre addictologue pour piloter les éventuels traitements nécessaires.

Courage,

Patrice

Esteban69 - 13/09/2022 à 11h38

Merci pour votre réponse et soutiens, comment avez vous fait durant la première semaine pour lutter contre l'envi de boire et les symptômes de sevrage? Tremblement, sueur nocturne, l'impression d'avoir la tête dans un étou et ailleurs ? Je suis inquiet dans la lutte de ses symptômes à gerer.

Cordialement.

Today - 13/09/2022 à 13h31

Bonjour Esteban.

Je vous conseille d'aller voir votre médecin afin de mettre en place une aide médicamenteuse qui peut être nécessaire au sevrage physique. Cela vous permettra de faire le point sur votre situation aussi et éventuellement d'envisager les soins qui vous seront nécessaires.

Ensuite c'est un jour à la fois....pas plus.

Lâcher la honte d'hier et ne pas s'embarrasser de demain. Juste aujourd'hui !

patricem - 13/09/2022 à 15h28

Tout à fait 😊

Pensez éventuellement à une cure en hôpital (service gastro normalement) ou en clinique pour faire le sevrage sous surveillance médicale. Et le Seresta peut être utilisé à la place du Valium : il est moins agressif pour le foie.

A voir effectivement avec un médecin.

Patrice

Esteban69 - 14/09/2022 à 08h39

Bonjour,

En ce 3eme jour, je m'y tiens et ma motivation est forte par rapport à ce qu'il s'est passé, je n'ai pas envi vivre la vie qu'à eu mon père qui était lui aussi alcoolique.

Le soir au lieu de boire l'apéro j'occupe mon esprit en cuisinant, oui parce que depuis 2 jours j'ai toujours faim et des le matin au reveil ce qui n'était pas le cas avant, malgré des nuit agitées et courtes. J'essaie de reprendre ma vie en main, m'excuser et reprendre contact avec ceux que j'ai pu blesser ou laisser de côté avant pour pouvoir passer du temps avec ma bouteille.

J'ai aussi décidé de consulter un psy, ça ne coûte rien d'essayer si ça peu optimiser les chances.

Ça fait du bien de lire sur ce forum d'autres personnes qui vivent la même chose et de pouvoir libérer la parole et se dire que nous ne sommes pas seul à en suer avec ce fléau.

Comme vous dites, un jour à la fois

Profil supprimé - 14/09/2022 à 12h05

Bonjour à tous et bienvenue sur ce forum Esteban.

Merci pour vos interventions.

Ton témoignage m'a fortement intéressé car il m'est souvent arrivé, dans l'alcool, de tromper ma femme et qui plus est, souvent avec des prostituées sans prendre la moindre précaution.

Lorsque je reprenais mes esprits j'étais mort de honte et je promettais de ne plus jamais boire.

Promesse d'ivrogne diront certains car après quelques jours sans alcool, je reprenais le premier verre qui entraînait tous les autres jusqu'à l'ivresse la plupart du temps. L'alcool me transformait littéralement et je devenais de plus en plus agressif. J'ai eu bien de la chance de conserver mon emploi.

Un jour je suis allé chez AA et je suis resté abstinente 3 mois. Je n'avais rien compris, ne m'étais pas impliqué dans la littérature ni les services et je me suis cru pas si alcoolique que ça. Mais on n'est pas un peu ou beaucoup alcoolique, on l'est ou on ne l'est pas.

Mon état de santé ne s'est pas trop dégradé et j'ai rebu durant 9 mois. Je n'ai pas eu besoin de psy.

Le dernier jour j'ai bu, ce fut à partir de 6 h du matin jusqu'à 17 heures, lorsque ma femme est venue me rechercher au travail. Vive altercation devant les clients et retour à la maison toute proche. Douche et ensuite je me suis dit que j'allais retourner chez AA.

Je dis toujours que c'est l'alcool; qui m'a renvoyé dans cette association à laquelle je voue une grande admiration et une reconnaissance sans limites. Suis encore allé chez une prostituée et ensuite me suis dirigé vers le local AA situé à 250 m de ce lieu de débauche si je peux l'appeler ainsi. J'ai un grand respect aussi pour ces pauvres filles.

Donc je suis retourné dans ce local qui m'avait si bien accueilli un an plus tôt et on me demanda seulement de ne foutre le bordel.

Ce soir-là, je me suis considéré comme étant libéré de l'alcool car plus jamais je n'ai repris le premier verre et cela fait un bon bout de temps.

Je ne crois pas en Dieu ni en qui que ce soit mais je crois en AA que je considère comme ma puissance supérieure. Seul, durant 20 ans je n'étais arrivé à rien, avec AA, à la seconde tentative, je fus délivré comme dirait la reine des neiges.

Je n'ai plus jamais quitté AA depuis cette date, me suis intéressé à la littérature AA suggérée car en AA tout est suggestion, ai ouvert le local, fait d'autres services...

Actuellement je ne fais plus de réunion mais suis sur un forum AA ainsi que sur celui-ci. Aussi bien sur celui-ci que sur celui AA il y a toujours quelqu'un à aider. "Rendre ce qu'on a reçu pour ne pas le perdre": j'ai mis en application ce slogan.

Pardonne-toi Esteban, ce qui est fait est fait et tu ne pourras jamais revenir en arrière.

Ne prends plus le premier verre pour rien ni personne et je crois que ton épouse te pardonnera.

Bois beaucoup d'eau, c'est important de façon à te remplir l'estomac.

Comme quelqu'un te l'a dit "avance, un jour à la fois".

Chez AA, on a le "Rien qu'Aujourd'hui": je te l'offre en guise d'accueil:

[b]

Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bêtises, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.[/b]

Bonne route dans l'abstinence à toi , bonne continuation à vous tous . Ensemble, sommes plus forts mais rien ne vaut la capitulation devant l'alcool.

Désolé d'avoir été long .

salmiot

Profil supprimé - 14/09/2022 à 12h17

Bonjour Esteban69

Sachez que si le sevrage à domicile devient trop difficile, la cure (si elle est acceptée et bien comprise comme hospitalisation de soins) est une solution plus douce au final car chaque symptôme est traité au jour le jour avec compétence et bienveillance.

Bon courage en tous cas

Bien amicalement

Sinai - 14/09/2022 à 16h43

Bonjour. Un jour après l'autre effectivement, et ça vaut pour tout dans la vie. Le sevrage seul a domicile peut être très dangereux pour la santé. Il vaut mieux le faire à l'hôpital. Ça dure une semaine et on est surveillé 24/24 car le sevrage peut entraîner un delirium tremence qui doit être pris au sérieux car il faudra des médocs. Seresta et vitamines et hydratation. On aussi avoir beaucoup de tremblements, des nausées et mal à la tête. Les hôpitaux connaissent très bien cette prise en charge. Allez en parler à votre médecin. De plus a l'hôpital on peut passer des examens comme échographie du foie, ce qui est assez important pour voir les dégâts de l'alcool sur le foie. le sevrage suivi d'une cure c'est mieux pour continuer le travail sur la route de l'abstinence. Bon courage.
