

JE SUIS LANCÉ, ON VA PARLER ESPERAL

Par **Esperons** Posté le 16/10/2022 à 22h12

Bonjour à tous,

Mon petit partage d'expérience en projet d'une nouvelle vie.

Commençons par une présentation,

Homme, 34 ans en couple avec une quinzaine d'années d'alcoolisation sévère et consécutive à mon actif.

Consécutive ? J'entends pas une seule journée sans alcool depuis 5/6 ans (tous les soirs à minima une demi bouteille d'alcool fort (sky ou vodka) jamais le matin.

Pas de raison particulière de boire, juste une habitude festive prise dans ma jeunesse qui n'a jamais arrêté.

Une prise de conscience il y a plusieurs années quand cette consommation a commencé à être handicapante dans ma vie des tous les jours.

Tremblement le matin, vertige, syndrome de sevrage tous les jours, fatigue quotidienne malgré des nuits de sommeil importante.

Puis depuis plusieurs mois, une culpabilité grandissante chaque jour, la peur d'être jugé, la peur que les gens s'en aperçoivent, le simple mot alcool ou même le sujet dans une conversation avec des collègues m'ont donné des sueurs froides et des coups de stress à m'en essoufflé sans raison comme ça...

Aller on prend les choses en main, prise de rdv avec mon généraliste ! Resigné j'ai indiqué que je voulais tout simplement plus toucher une goutte de ce produit qui m'a donné tant de bons souvenirs, de bons moments, de bonnes rigolades pour au final me rendre esclave de lever le coude tous les jours, de me priver d'activités, de moments avec mes proches, de mettre mes passions de coté, de décevoir, de contraindre ma copine à ne pas faire tous ce qu'on pourrait faire sans cette routine incessante.

Je suis ressorti de ma consultation avec une ordonnance pour de l'esperal, un comprimé à prendre tous les matins après une abstinence de 24h. donc une soirée sans alcool, et sans cachet pour m'aider...

Et là surprise, ce n'est pas impossible ! Juste s'occuper et ne pas penser à mettre le nez dans le placard ou est rangé la bouteille du mal. Que faire ? Tiens me voilà sur ce site à lire tous vos témoignages et expérience encourageante.

Hop le réveil sonne ! Bizarre pas de gueule de bois ? Ce serait presque agréable ? Que faire ? Prendre ce cachet en sachant que le soir même et le lendemain ça va être pareil ? Se dire qu'on verra ça demain ? Non la prise de conscience est là et ce serait dommage d'avoir fait cette soirée pour rien.

Prise du comprimé, ma détermination m'a permis un sevrage de 10 jours presque facilement. (J'ai la chance de ne pas avoir de symptômes de dépendance physique plus d'une journée).

Un miracle, la découverte d'une nouvelle vie ! En fait une soirée qui passe habituellement trop vite pour avoir le temps de se charger comme une mule à l'apéro permet de faire pleins d'activités, comme une seconde journée !

Toujours garder à l'idée qu'il faut s'occuper l'esprit quand arrive l'heure de l'apéro, c'est même LE nerf de la guerre !

La fatigue disparaît la motivation revient.

Les vieux réflexes sont toujours là, vite se dépêcher de finir toutes les activités demandant de la voiture pour pouvoir boire. Ah mais nan j'ai pris le comprimé je ne peux pas.

C'est tellement agréable de passer devant le rayon alcool aux courses sans s'arrêter (pas de problème financier mais ça se voit quand même sur la note à la fin)

L'avantage de l'esperal c'est qu'il ne faut choisir qu'une seule fois dans la journée, le matin quand je n'ai pas soif....

Cela évite de passer la journée à se dire "aller ce soir je ne bois pas ! Ce soir je ne bois pas et de changer d'avis à 18h.

Les jours passant une nouvelle interrogation, si j'arrive à me retenir finalement presque si facilement pourquoi pas m'autoriser une soirée alcoolisée ?

On arrive au titre de ce post... après avoir passé pas mal de temps sur les forums à chercher les effets de la prise d'alcool avec esperal on va voir ce que ça donne. On va préméditer la chose.

J'ai arrêté le cachet le mercredi pour une alcoolisation le vendredi soir, la soirée se passe bien, un peu essoufflé mais sans autre symptômes. Arrive l'heure de se coucher, ce n'est pas la même... le palpitant dans le rouge comme jamais, vous pouvez traverser la ville

en courant pour attraper le train vous n'aurez pas ce rythme cardiaque alors que moi j'étais juste tranquille dans mon lit. Heureux de me réveiller vivant.

Le lendemain on réessaye, là des plaques rouges sur toute la corp impressionnante. Au couché encore un palpitant à 8000tr/ min.

Bref c'est dimanche, demain c'est boulot on reprend la sobriété en étant convaincu qu'il ne faut pas boire en ayant pris se cachet même 4/5 jours avant.

Pour ceux qui ont pris un cachet ce matin et qui lisent ce post juste parce qu'ils sont entrain de vouloir craquer, je vous conseille fortement de pas le faire c'est dangereux (et je ne suis pas une chochette donnant des leçons dans le sens du gouvernement ou des médecins hein avaler des antibiotiques avec mon apéro je n'ai même pas cherché à avoir une once de doute), attendez après demain, en plus qui sait l'envie vous sera peut-être passé.

Encore 2 semaines à prendre le comprimé uniquement le lundi et le mercredi vu que l'objectif n'est plus une abstinence totale mais de reprendre une vie comme "les gens normaux". Et sans alcool la semaine. Ce délai passé j'arrive à ne pas boire de la semaine sans traitement mais si je n'ai pas d'occupation le weekend je remets le nez dedans avec beaucoup de mal à m'arrêter. (Les occupations peuvent être diverses, par exemple là je suis en train de vous écrire ce poste).

J'ai revu mon généraliste pour lui demander un traitement qui pourrait limiter ma consommation à quelques verres le weekend, je suis ressorti avec une ordonnance pour du Naltrexone. Mon premier comprimé aujourd'hui je vous tiendrais au courant.

Je ne veux pas crier victoire trop vite mais très honnêtement c'est possible de reprendre une vie normale, faut juste trouver les bonnes motivations et le faire pour soi.

Je vous souhaite bon courage, moi je vais vivre mes rêves au lieu de rêver de vivre

8 RÉPONSES

georgyves - 18/10/2022 à 20h03

Bonsoir Esperons,

Partage très intéressant, je me reconnais dans plusieurs de tes comportements, et situations.

J'ai déjà fait plusieurs sevrages par moi-même et qui ont très bien fonctionné, plusieurs mois d'abstinence totale et comme tu le dis sans vraiment avoir l'impression que c'était compliqué, juste avec du Seresta, malheureusement, même si mes problèmes d'alcool n'ont plus rien à voir avec ce que j'ai pu connaître (je ne consomme que le WE, pas une goutte du Lundi au Vendredi), je ne considère pas sorti d'affaire,

A chaque fois la même chose, je pense que je vais gérer, je m'autorise un petit apéro (juste1 wisky) les Vendredi et Samedi soir, et paf les doses augmentes petit à petit, et je me retrouve en quelque mois à me racheter des Flash en douce le WE, pour m'en mettre un peu plus dans le cornet sans que ma compagne ne s'en rende compte, sauf qu'à un moment donné je me retrouve à moitié torpillé tous les Vendredi et Samedi soirs, sous couvert des opéros avec les amis, qui ne sont pas non plus des enfants de coeur.

Bref tout ça pour dire, que ça n'est pas si simple, même si je parviens sans difficulté à ne pas consommer dans la semaine, je suis toujours malade alcoolique.

Je te souhaite bon, courage, en espérant vraiment que ta stratégie fonctionne bien, pour toi.

Esperons - 19/10/2022 à 10h26

Bonjour Georgyves,

Merci pour ton retour au moins je sais à quoi m'attendre.

Après de mon avis je pense que c'est aussi une histoire d'objectif et d'état d'esprit, j'ai très longtemps pensé que je serais sorti d'affaire suite à une abstinence totale.

Avec le recul c'est fade, l'ivresse entre amis et le weekend beaucoup beaucoup de gens le font sans que ce soit considéré comme de l'alcoolisme.

et si j'en reviens là je considèrerais toujours ça comme une victoire sur le passé.

J'ai la chance d'avoir une compagne qui n'est pas fermé au fait que je sois ivre de temps en temps si nous n'avons rien de prévu et donc pas besoin d'aller me ravitailler en douce.

Je ne cherche surtout pas à donner de conseil je ne connais pas ta vie mais peut être qu'une discussion sur ce sujet pourrait te faire changer d'impression sur toi même.

Clairement si j'avais quelqu'un qui me jugeait sur la consommation ou le nombre de verres ce serait une pression que j'aurais énormément de mal à gérer et j'aurais l'impression de décevoir et donc de me décevoir.

Mon objectif est plus facile que le tiens je pense c'est surtout de ne plus me mettre de freins sur une quelconque activité que je ne pouvais pas faire car je voulais rester chez moi à lever le coude.

Et oui si comme toi je m'autorisais juste un verre je serais déçu de moi presque ou toujours à chaque apéro.

encore merci pour ton retour

Kwistoubol - 23/03/2023 à 00h22

Merci pour vos témoignages, je me retrouve dans plein de choses, et vos retours me sont très utiles pour (enfin) me lancer !

Jero47 - 07/04/2023 à 13h54

Bonjour,
Mon expérience après 15 jours avec Esperal.

J'ai réussi à tenir l'abstinence, grâce à la crainte d'une consommation sous Esperal et une motivation de fer.

Nous sommes vendredi et j'ai pris Esperal la dernière fois mardi, soit il y a 3 jours... pour simplement pouvoir boire une ou 2 bières ce midi.

TRÈS MAUVAIS PLAN!!!

Au bout de 4/5 gorgées et 20 mins, grosses bouffées de chaleur, plaques rouges sur le visage et le cou et surtout le plus effrayant : le coeur a 130/140!!! (Mesure montre connectée).

Donc décision prise, je reprends Esperal dimanche et laisse tomber l'idée de boire de temps en temps : abstinence totale!!

Coco77 - 20/08/2023 à 01h43

Bonjour Espérons, bonjour à tous,

À 45ans je suis complètement alcoolique.

J'ai suivi une cure Esperal quelques semaines en 2020, ça été plutôt efficace. Mais avec le covid j'ai vite repris un bon rythme.

Sous Esperal j'arrivais quand même à siroter lentement 2 à 3 voire 4 bières par soir. Sans souffrir d'effets secondaires. J'ai encore pas mal de cachets et je compte m'en servir si j'arrive à trouver la motivation.

Merci pour vos posts parceque je commençais à avoir des doutes sur Esperal: arnaque ? Effet placebo?
Vos posts ont bien répondu.

Mais en quoi Naltrexone est-il différent?

Espérons ou quelqu'un qui lira ce message peut expliquer son expérience sous Naltrexone svp?

Est-ce que ce médicament coupe l'envie de boire? (Contrairement à Esperal qui ne fait que rendre malade?)

Merci pour vos retours
Bon courage à tous, ceux qui lisent ces mots en ont besoin.
La bise

Phanie37420 - 21/08/2023 à 09h03

Bonjour, je suis alcoolique abstinente depuis 5 ans sous Esperal . Sous l'emprise de l'alcool pendant une dizaine d'années même consommation que" Espérons jamais la journée que le soir et sans que personne ne le sache.
Arrêt de l'alcool le 1er octobre 2018 hospitalisation au centre du "Courbat" pendant 3 mois. Sortie et la conséquence n'ayant plus ma béquille, une dépression violente qui a duré 1 an avec des conséquences importantes. Hospitalisations en HP, cliniques psychiatrique et ça de nombreuses fois ! Tentatives de suicide etc...Je suis toujours sous Esperal mon ange gardien mais je vais arrêter ! Plus du tout de craving ! Je pense qu'il est temps pour moi.
Merci de vos témoignages et soyez forts ! L'alcool de gagnera pas !

Esperons - 21/08/2023 à 21h04

Bonsoir coco77,

Clairement le naltrexone sur moi aucun effet mais alors strictement rien de chez rien. ni effet secondaire indésirable, ni coupage de l'envie de boire. limite inutile si t'as une douleur genre luxation d'épaule les médicaments opiacée ne fonctionne pas, ni les antidouleurs. Depuis le post, je picole régulièrement mais beaucoup moins (quantités divisée au moins par 2) sauf que si j'ai autre chose de prévu, j'arrive à m'abstenir et c'est très souvent une fierté même si c'est plusieurs fois d'affilée.

Les lendemains d'abstinence je me sens tellement mieux, fier, normal, que ça suffit pour ma motivation.

Et ma compagne est tellement refaite de pouvoir organiser tout ce qu'elle veut sans avoir à hésiter ou même me poser la question.

En vrai je ne crois pas que la médication puisse quelque chose pour nous.

Seul la motivation, le dialogue et l'entourage peu réellement aider.

Je dis pas régler le problème j'y crois plus mais pouvoir dire non et passer une bonne soirée quand j'en ai besoin j'aurais pas réussi sans l'esperal au début. (mon pseudo n'est pas innocent).

force à vnous!

Esperons - 21/08/2023 à 21h05

Bonjour Phanie,

j'espère que tout ira très vite mieux pour toi

longue vie!
