

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT JOUR 2

Par **Tikette09** Posté le 17/11/2022 à 12h03

Bonjour à tous

Après de multiples tentatives d'arrêt de moi-même et autant d'échecs... hier je me suis lancé, j'en ai parlé à mon médecin traitant .. Mon problème avec l'alcool .

J'ai commencé bêtement après mon divorce il y a 7 ans , garde partagée des enfants , ces semaines seules dans cet appartement, quelques verres de vins pour mieux dormir , puis des cubis et après des bouteilles de whisky jusqu'à finir couché dans les wc à vomir ... Puis même quand mes enfants étaient là ..

Ensuite , c'était l'après-midi.. puis le matin ..

En 5 ans mon visage a complètement changé.. mon corps aussi ..

Depuis 2 ans il n'y a plus un jour sans l'alcool , mes enfants , leur regardes ... leurs honte .. puis une grosse culpabilité de pas réussir .. puis la dépression qui a gâché mon travail, mes amis , mes loisirs ..

hier j'ai passé ce cap .. avec beaucoup de honte .. mais j'attaque un mois pour commencer une cure à domicile . C'est dur mais je suis très motivé. J'ai un traitement qui me ramolli..

j'ai retiré toutes les bouteilles même celle de collection .. j'ai confié tout ça à ma petite sœur qui déjà depuis des mois moi était inquiète pour moi .

J'avais besoin de vous en parler .

13 RÉPONSES

Zozo94 - 17/11/2022 à 12h45

Bonjour Tikette09,

Bravo pour votre démarche lucide et courageuse, et rebravo pour venir nous la partager ici. Le médecin traitant est un très bon premier interlocuteur.

Quand vous parlez de "cure à domicile", il s'agit d'un arrêt encadré par votre médecin traitant ?

Je vous souhaite de tout cœur de réussir à passer ce mois de cure en réussissant à diminuer vos doses/arrêter vos consommations et surtout apprendre à vous connaître davantage. C'est un des gros bénéfices de la démarche de l'arrêt de l'alcool.

N'hésitez pas à venir ici partager votre début d'abstinence, ça pourra être une bonne aide pour vous et pour ceux qui vous liront. Avoir des échanges avec des gens qui nous comprennent c'est toujours bénéfique.

Je vous souhaite une bonne journée et à bientôt

Tikette09 - 17/11/2022 à 13h31

Bonjour zozo94

Oui , encadré avec mon médecin traitant et je vais consulter avec un psy.. je regarde les photos de mes enfants à chaque fois que je pense à un petit coup ... aujourd'hui c'est dur , c'est le jour 2 et j'ai le moral dans les chaussettes ..

mais je me dis que j'ai trop laissé de choses de côté depuis cette dépendance et je vais me remettre à faire tout ce que j'aimais tant avant . La peinture , les balades en forêt et tout mon côté créatif qui a disparu depuis toutes ces années .

Merci pour votre message .

Un jour après l'autre ...

continuer - 17/11/2022 à 16h46

Bonjour,

Vous êtes très courageux. Vous verrez que déjà en un mois d'arrêt, vous allez ressentir les bienfaits et la fierté en vous. Le visage dégonfle, le corps change, on ne se réveille plus avec des idées noires, dans un état de stress total, de culpabilité, de honte. C'est une maladie, il ne faut pas l'oublier.

Le combat est rude mais cela en vaut la peine. Il faut le faire pour soi-même, pour vivre tout simplement. Ensuite il faut travailler sur soi, on apprend à se connaître. Et puis ceux qui vous aiment verront vos efforts, même si c'est long, même si rien n'est gagné, même si on peut retomber. Mais on peut gagner la bataille avec de la patience, de la vigilance, en s'éloignant du produit, même parfois des personnes qui sont toxiques pour nous, en se faisant aider par un centre d'addictologie (ils ont des psy, et c'est gratuit), en s'aidant des médicaments.

L'ennui est un ennemi, la moindre émotion également. C'est là-dessus qu'il faut travailler... avec l'aide d'un psy.

Comme indiqué, même si on retombe, à chaque fois on apprend quelque chose. Même si c'est décourageant, on repart avec un atout en plus : on a essayé, on a vu comment c'était de ne pas boire. La prise de conscience est déjà un énorme pas. Ensuite il faut s'accrocher.

Hier soir sur la chaîne LCP (la chaîne parlementaire) un reportage DEBADOOC: la vie après l'alcool suivi d'un débat : extrêmement intéressant et enrichissant qui explique la maladie et le combat des malades A voir en replay.

Bon courage à vous.

Sunshine - 17/11/2022 à 17h20

Bonjour Tikette,
Bravo ! C'est super courageux de ta part. Décision difficile, mais excellente car ce poison d'alcool nous prend tout.
Bon courage à toi et continue que ta lancée.
Donne nous des nouvelles. Encore bravo et crois en toi.
Bonne soirée

Tikette09 - 17/11/2022 à 18h08

Merci pour tout ces doux et encouragements de messages ...
La journée se termine et j'ai hâte d'être demain .. un jour de plus
Difficile tout ça ... dans ce pays où l'alcool est presque une coutume finalement..
merci encore

Eolia - 18/11/2022 à 07h38

Bravo pour votre courage, sachez que c'est une des plus belles preuves d'amour que vous faites à vos proches, vos enfants .
Je connais ce problème, mon mari a annoncé cette semaine à nos enfants de 17 et 19 ans qu'il était alcoolodépendant. Eux n'avaient rien vu, il boit régulièrement tout au long de la journée, depuis des années, j'étais la seule à le savoir.
Car il n'est jamais ivre, au pire "borderline"..
Il a fait une cure à domicile avec un traitement il y a 6 ans, et l'alcool est revenu car à l'époque il n'avait pas eu de suivi psy.
Aujourd'hui tout comme vous il a décidé de se soigner, partir en cure, nos enfants très tolérants n'ont pas jugé leur papa et il a tout leur soutien.
Je suis très fier de lui. Vous améliorerez votre santé, sommeil, relation aux autres. Ce n'est pas un combat facile .
Sachez bien vous entourer, suivi psy, médecin, ami, famille, vous avez déjà fait un grand pas .
Courage à vous!
Vous vous ferez du bien, réapprendre à vous comprendre, et ferez du bien aux gens qui vous aiment.
Moi je me suis soignée par dépression, anxiolytiques et depuis que mon mari a parlé à mes enfants, je me sens tellement soulagée, je dors mieux et beaucoup moins angoissée, j'ai arrêté les anxiolytiques, je ne suis plus seule face à ce combat qu'il va mener.
Allez courage !!!

BabNo - 18/11/2022 à 08h23

Je vous souhaite vraiment de réussir. C'est beau de voir quelqu'un se battre pour ses enfants...
Bon courage à vous!

Patoune42 - 18/11/2022 à 10h04

Tickette09, j'ignore si le divorce est la raison du 1er verre de vin, mais j'ai commencé à boire à ce moment-là. Je n'avais jamais bu avant 2017. Mais n'aimant pas le vin, j'ai découvert le whisky.
au début en dégustant, et ensuite les semaines seules... là je repasse au vin en laissant le whisky de côté.
Je tente de diminuer puis d'arrêter car j'ai trouvé l'amour de ma vie et nous souhaitons vivre ensemble le plus longtemps possible.
De tout cœur avec vous

Tikette09 - 19/11/2022 à 14h04

Bonjour à tout, jour 4
Très difficile... l'envie ...
J'en rêve la nuit ..
je suis tellement à fleur de peau ..
j'ai envie de rester seule, tout m'agace ..
je n'aurais jamais imaginé que ce soit si difficile.
Vivement demain un nouveau jour ...
Bon week-end à tous

continuer - 21/11/2022 à 15h03

Bonjour,
C'est tout à fait normal d'être à fleur de peau, d'être agacée et de ne vouloir voir personne.. On se retrouve face à soi-même quand on

tente l'arrêt de l'alcool. On ne sait plus comment fonctionner sans. Tout nous irrite. C'est extrêmement difficile. Il faut le vivre pour le comprendre.

Un jour à la fois. Au bout de quinze jours on ressent des bienfaits mais il faut rester très vigilant... Donc un jour à la fois. Pour avoir essayé plusieurs fois d'arrêter et être encore entraîné d'arrêter, je connais tous ces moments durs à vivre : le ras le bol, la colère, la frustration... et le désintérêt pour les gens, les choses..

Cet état n'est pas définitif. Mais il faut beaucoup de patience. Ce qui est primordial c'est toi. Si les non addicts pouvaient se rendre compte du courage qu'il faut... et de la souffrance que cela génère... mais c'est toi la personne la plus importante pour le moment.

Quoi qu'il arrive, ne pas se décourager. C'est admirable de lutter contre une addiction.

Sunshine - 21/11/2022 à 16h41

Bonjour Tikette,
Comment s'est passé ton week-end? Et ce que ça va un peu mieux?
Bon courage

Tikette09 - 22/11/2022 à 13h00

Bonjour à tous
Jour 6

Tout d'abord merci énormément pour vos messages

Ça me touche énormément..

Ce week-end je l'ai passé à dormir en grande partie puis à cuisiner chose que je ne faisais plus depuis longtemps.

J'ai toujours le moral un peu dans les chaussettes et envie d'un petit coup de temps à autre. Je me résonne .. je fais du ménage (car j'ai beaucoup négligé mon chez moi)

Avec mon compagnon on s'est installé un rituel de boire une bonne tisane en tête à tête le soir ... on discute de nos journées ..(même si les miennes sont plutôt plate lol)

Les médicaments me ramollissent encore ..

mais je dors super bien la nuit !

Je vous embrasse tous !

Merci

continuer - 24/11/2022 à 12h18

Bonjour,

Bravo. Il faut du temps pour que le corps se remette. Le sevrage physique est assez rapide. C'est le sevrage psychologique le plus gros du travail. Le mieux est de se faire aider, car derrière l'alcool se cachent bien des souffrances enfouies. Comme un gros noeud constant à l'estomac tout au long de ces années..