

ARRÊT D'ALCOOL

Par **You1991** Posté le 07/01/2023 à 06h50

Bonjour ,j'ai 31 ans dont 14 ans d'alcoolémie.je pouvais boire une dizaine de bière de 50 cl a 8 degré par jour du matin au soir même en partant au travail.donc je suis bien dépendant.

Il y a 3 jours j'ai eu un déclic ,j'ai arrêté net .je me pose une question je ne ressente aucun manque ou alors une toute petite envie.es que c'est bien parti ou alors je le sentirais plus tard

Merci bonne journée

3 RÉPONSES

Today - 09/01/2023 à 19h58

Bonjour you1991.

Lors de mon 1er arrêt, je n'ai pas ressenti de symptômes physiques de manque.

La 2ème fois (et dernière j'espère), une certaine angoisse mais je pense qu'elle était plus due à la peur de faire un DT. Aussi une grosse fatigue mais pas de problème d'insomnie ni de tremblements. Des envies mais pas de gros craving. Cette fatigue a été plus intense après 3 semaines d'arrêt, puis elle s'en est allée aussi tout comme les envies qui se sont espacées de plus en plus.

Il semble que cela varie d'une personne à l'autre.

Cependant, une cure de vit B1 B6 PP et de magnésium ne sont pas à négliger vu ce que l'on a fait subir à notre corps.

Boire beaucoup d'eau aussi....et se reposer autant que possible.

En tout cas, bravo à vous pour cette décision. Ce n'est pas facile de s'admettre alcool-dépendant. Et pas facile non plus de passer le pas de stopper net !

J'ai une tendance à conseiller un suivi en parallèle pour vous accompagner lors de l'arrêt mais surtout pour l'après afin d'éviter de retourner à cette addiction ou une autre. L'on n'est pas dépendant pour rien. Il y a un "pourquoi" à cette histoire.

N'hésitez pas à venir écrire ici si vous en avez envie /besoin.

La lecture des différents fils, expériences pourront aussi vous être d'une aide précieuse.

You1991 - 10/01/2023 à 13h25

Merci ça va je tiens le coup sans gros problème.le plus dur est au magasin il faut perde c'est petite habitude. Mais arrivé à la maison je n'y pense plus trop

Zozo94 - 11/01/2023 à 20h55

Coucou You1991,

Tout d'abord bravo pour cette prise de décision et pour votre partage.

Ensuite, personnellement le pire que j'ai ressenti en manque physique c'est tremblements, sueurs et grande anxiété (je le mets aussi dans physique car une grande anxiété se manifeste aussi physiquement). Et pourtant je ne consommait pas forcément tous les jours.

Donc pour répondre à votre question, est ce que des signes apparaîtront plus tard, en fait je pense que chaque organisme réagira différemment. Cependant, il est toujours plus sûr d'arrêter en étant suivi, pour justement éviter d'être pris de cours si jamais votre corps ou cerveau manifestent des choses désagréables.

Concernant les envies, gardez à l'esprit que votre cerveau va à un moment ou un autre vous faire comprendre qu'il aurait bien envie de cette substance à laquelle il était bien habitué et qui vous procurait du bien être, c'est chimique. Attendez vous donc à ressentir des envies ou des pensées par moment, qu'elles soient fortes ou non, passagères ou récurrentes. C'est un phénomène vraiment embêtant (pour ma part ça arrive encore parfois même après 8 mois d'arrêt). Il faut en être conscient pour ne pas céder et surtout se dire que ça passe et que céder ce n'est pas la solution, téléphoner à quelqu'un, prendre une douche n'importe quoi, mais ne pas céder.

Voilà pour les conseils et mon expérience qui reste personnelle, j'espère de tout coeur que tout se passe pour le mieux pour vous actuellement et encore bravo pour cette prise de conscience.
