

DÉBUT DE SEVRAGE

Par **Jay3495** Posté le 30/04/2023 à 15h12

Bonjour à tous.

Je ne sais par où commencer...

Je suis alcoolique et j'ai mit du temps à m'en rendre compte. J'ai toujours consommé mais je me rendais pas compte. C'était après ma journée avec collègues, ou le week-end et puis des fois le soir tout seul.

Puis ça allait de pire en pire mais s'en rendre compte est une autre chose.

Ma femme a découvert une canette de bière dans mon sac et ça n'a pas suffi à me calmer. Quelques mois plus tard j'ai été contrôlé positif. Ma femme virée de la maison par colère, ce que je comprend, puis je me suis prit en main elle m'a aidé. J'ai été voir mon médecin qui m'a prescrit de l'Aotal. J'ai commencé et puis je me suis dit que c'était pas grand chose au final et que j'allais m'en sortir seul. Tranquille.. et puis j'ai arrêté le traitement... et puis j'ai continuer mon quotidien... et j'ai re sombré..j'en ai même trompé ma femme a cause de l'alcool. C'est pas une excuse je le sais.

je consommait 3/4 bières (50cl) par jours au début. Puis j'ai fini par boire 50cl. De vodka par jour. Des le matin j'en avais besoin. C'est arriver que je boive 1l par jour...

Là aujourd'hui je suis à mon 3ème jour sans alcool. C'est pas facile mais je tiens. Je veux m'en sortir. Je veux plus toucher d'alcool. Je sais que ma consommation va peut être en faire d'autre mais je suis conscient qu'une personne normal ne consomme pas comme ça et que j'ai une dépendance.

Je veux m'en sortir... comme la plus part d'entre nous.

3 RÉPONSES

AI191 - 01/05/2023 à 08h05

Salut Jay3495

Nous avons un peu le même parcours.

Bravo d'avoir persévéré et de continuer à te battre, preuve que tu en as sous le talon et que tu es combatif.

Es-tu retourné voir le médecin qui t'avait prescrit le traitement de sevrage ?

J'ai le même médicament que toi depuis 10 jours et je tiens bon avec des hauts et des bas.

Je consommait exactement les mêmes produits (v----a) et dans les mêmes proportions.

Ce n'est pas facile d'arrêter car la vie change sans produit. On retrouve quand même un peu de liberté et d'estime de soi

Moi, ça me fait du bien de lire d'autres témoignages (comme le tien). Ça me donne le courage de me battre et je comprends qu'il faut rester vigilant, même après trois mois, vu que ton quotidien t'a fait baisser la garde et que tu es retombé dans le chaudron.

Je suis allé faire un tour sur le forum des proches qui témoignent de ce qu'est la vie avec quelqu'un sous alcool.

Ça m'a aussi aidé. Des mots reviennent inlassablement (on devient des inconnus sous produit, on fait du mal à nos enfants, on se grille des neurones définitivement, on dit de la merde la veille et on ne s'en souvient plus le lendemain etc etc..)

Tu as l'air (comme moi) de tenir à ton couple. C'est un enjeu non négligeable.

Il y a aussi notre santé qui est en jeu.

J'ai 50 piges et je pense que mon foie me remercie depuis 10 jours.

Je cherche des petits plaisirs pour casser la monotonie et la routine. J'ai eu le plaisir d'aller me balader hier après-midi en moto car j'étais clean. Avant, vu que je consommait aussi les midi, le week end, ce n'était pas possible.

Je bois de l'eau régulièrement dans la journée et ça m'empêche d'avoir trop envie.

On ramasse actuellement mais c'est pour être mieux un jour donc ça vaut la peine de prendre des coups.

J'arrive à en parler à ma femme même si je ne m'épanche pas trop car j'ai pas envie de la saouler. Régulièrement sur le forum, je lis.

Comme toi, j'ai lu des conso astronomiques donc je pense que le moment est venu de stopper pour ne pas tomber plus bas.

Très bonne journée à toi

AI1

Jay3495 - 03/05/2023 à 16h22

Merci de ta réponse et d'avoir prit le temps de lire. Ça fait du bien de savoir que quelqu'un lu ce que j'écris.

Je suis à 6jrs sans boissons. Certains soirs je suis perdu dans des pensées sordides et atroces. J'ai du mal mais je tiens bon.

Je retourne voir un addictologue fin du mois et juillet cette fois-ci. Je tiens à mon couple, mes enfants et tout mon entourage. Je ne fais pas ça que pour moi finalement. Comme toi je trouve goût à 2/3 trucs mais c'est trop tôt pour le moment je subis et c'est bon signe même si c'est difficile c'est pour être clean. Eau plate est infecte mais c'est pour mon bien !

On va s'en sortir. On va revenir à la normalité. Tiens bon de ton côté. Je tiendrai du mien.

Merci de ton message qui réchauffe.

Soit fort.

AI191 - 04/05/2023 à 07h57

Salut

Quand tu dis que tu revois un addictologue fin juillet, tu veux dire que tu n'as consulté personne en arrêtant ?

Moi, j'ai, péniblement, poussé la porte de mon médecin traitant qui m'a filé des médicaments pour éviter que ce soit trop pénible (Aotal pour que ton organisme soit dégouté de l'alcool, des vitamines B1/B6 qui nous manquent cruellement et du Seresta (qui te défonce la tête quand tu le prends ...et que j'ai rapidement arrêté étant motard). Par contre, si tu as des moments difficiles le soir, c'est radical ..tu iras au lit presque directement en en prenant un.

Ca éviterait le bad-trip du soir,

Aussi, peut-être que tu peux appeler la ligne alcool info services pour avoir des conseils ou des adresses ?

S'il y a des moyens de ne pas subir, il faut les utiliser. On a aussi le droit d'être bienveillants avec nous.

Au début de l'arrêt, je pense qu'on doit y aller petit à petit.

Si l'eau plate est infecte, elle te permet aussi de te réhydrater car les premiers jours, apparemment, on a l'aspect d'une vieille feuille de salade oubliée sur une plage arrière de voiture !!

En te lisant, j'ai l'impression que tu es bien isolé...On est là pour partager nos chemins mais aussi pour s'encourager et se féliciter d'être sur la bonne route.. Bravo à toi, tu es le plus fort!!

très bonne journée à toi et au plaisir de te lire
