

JE VIENS DE COMMENCER LE SEVRAGE, QUI EST PASSÉ PAR LÀ ?

Par **SarahBeaumont** Posté le 25/06/2023 à 11h53

Bonjour à tous,

J'ai arrêté de boire depuis 3 jours, car je suis rentrée dans un centre de soins, et c'est dur. Ça ne me manque pas mais j'ai la nausée souvent et baisse de moral souvent aussi. Je vous explique mon histoire : Je suis de nature angoissée, depuis toujours. Je souffre d'un trouble anxieux généralisé.

Depuis quelques années, après l'arrivée de notre 2ème enfant, avec mon mari nous avons pris l'habitude de boire quasiment tous les soirs 2/3 verres, parfois plus. "L'apéro récompense" après avoir couché les enfants. Nous sommes entourés d'amis fêtards qui n'ont pas de limite avec l'alcool donc en plus de ces apéros, les soirées sont très arrosées.

Petit à petit, l'année dernière, cette consommation s'est accentuée, me créant de la fatigue car l'alcool me réveillait la nuit et je commençais à angoisser pour des bêtises mais qui prenaient de l'ampleur la nuit. Donc mal et fatiguée la journée, je rebovais le soir pour me détendre à nouveau et rebelotte pendant la nuit. En décembre ça a commencé à s'accroître, en janvier encore plus, jusqu'à devenir ingérable.

Je suis rentrée dans un centre de soin bidon qui ne m'a apporté aucune aide. Je passais juste mes journées avec des cassos et rien n'était proposé pour s'en sortir. Je suis ressortie requinquée malgré tout, car je ne buvais plus et on m'a donné un traitement d'anti-dépresseur, et décidée à limiter ma consommation.

Pendant 2 mois et demi, j'ai repris mon travail, j'ai lutté pour rester détendue, j'ai vu un psychiatre qui n'avait jamais le temps de me recevoir, une psychologue 2 fois. Mais rien de plus. Puis j'ai ressombé, lasse de faire des efforts chaque jour pour aller bien pour aucun résultat, j'avais en plus consulté une autre psychiatre qui m'a encore plus fait sombrer car elle m'a donné des tonnes de médicaments mon cerveau comprenait plus rien.

Je suis donc rentrée à nouveau dans ce centre bidon, on m'a grave allégé mon traitement, encore une fois c'est allé beaucoup mieux, j'ai vu un hypnothérapeute qui a commencé à me faire du bien, j'ai repris le sport.

Et les angoisses sont revenues, rebelotte la bouteille avec. Pendant une semaine. J'ai bu jusqu'à ce qu'on m'emène à l'hôpital où ils ont été obligés de m'attacher, j'en suis complètement traumatisée. J'ai du mal à croire que je suis en train d'écrire ces lignes. Ça m'épouvante.

J'ai enfin été admise dans un centre très sérieux, certes plutôt cher mais bon... ou il y a une vraie grosse prise en charge. Mais voilà je viens chercher de l'aide et du soutien ici car je me sens un peu seule avec mon problème. Je cherche des témoignages de gens qui s'en sont sortis, j'en suis à ma 3ème cure et je désespère. Qu'est-ce qui me fait croire que cette fois-ci ça va être la bonne ? Quand vais-je retrouver ma vie d'avant ? Quand j'étais une jeune femme active et dynamique ?

Désolée pour le roman et merci à ceux qui ont eu le courage de me lire. Et merci par avance pour votre aide.

9 RÉPONSES

continuer - 26/06/2023 à 11h31

Bonjour,

Déjà bravo pour cette nouvelle cure. C'est très courageux ! Je suis sortie de cure il y a une semaine. La prise en charge psychologique est extrêmement importante. On pointe du doigt ce qui nous a amenés à boire. Je vous rejoins sur les angoisses et la gestion des émotions.

Sans travail psy, c'est très difficile. J'ai essayé d'arrêter seule plusieurs fois. La cure m'a permis de parler de moi, mon enfance et j'ai compris pas mal de choses (beaucoup plus qu'en plusieurs années de psy). En 5 semaines, j'ai eu un programme complet dans ce centre qui est excellent (on s'occupe vraiment des patients) et qui est pris en charge totalement la plupart du temps avec une mutuelle.

Accrochez-vous à cette cure. Vous êtes forte de recommencer. À chaque fois vous apprendrez quelque chose et remplirez votre boîte à outils. Faites-vous confiance. Vous êtes capable. Courage à vous.

SarahBeaumont - 26/06/2023 à 13h57

C'est très gentil de m'avoir répondu. Je suis dans un centre très sérieux. Ce matin, j'ai été reçue une heure par ma psychiatre que je vois quasiment tous les jours, sinon c'est la psychologue que je vois. Il y a des groupes de parole, des ateliers, une balnéo, une salle de sport, etc.... Ce matin j'ai évoqué toutes les difficultés qui m'ont amenée à boire. Ça remue sacrément, j'ai pleuré comme jamais.

Est-ce que c'est normal qu'au début ce soit très dur ? moi qui n'ai jamais mais alors jamais eu d'idées suicidaires, j'en viens à me dire que ce serait plus facile. Évidemment je ne passerai pas à l'acte, il faut bien trop de courage. Êtes-vous passée par là vous aussi ces premiers jours de cure ?

continuer - 27/06/2023 à 15h44

Bonjour,

Les idées noires je les avais quand je buvais à outrance. L'alcool rend totalement dépressif et on a plus le sens des réalités.

Ce qu'il se passe en vous est sûrement dû au changement qui s'opère. La cure ça remue beaucoup. On doit se replonger dans son enfance, les choses douloureuses et remonter le file qui nous a amené à boire.

Ces idées suicidaires sont passagères j'en suis certaine. Vous faites un travail difficile, qui chamboule, qui remue. On peut se sentir perdu. Il faut s'accrocher. Prendre tous les outils pendant cette cure et à la sortie surtout ne rien lâcher et piocher dans la boîte à outils. Avoir un suivi régulier après (CSAPA, groupe de parole etc...), des activités.

Tout ne sera pas rose. La vie n'est pas rose. Mais sans l'alcool et les idées claires, tout sera tellement plus facile. La confiance revient, l'image de soi s'améliore. On se découvre, autrement. On avance un jour à la fois. Surtout se souvenir des moments horribles passés avec l'alcool. Se dire "je ne veux plus me réveiller au bout de ma vie". "je ne veux plus avoir honte, culpabiliser, être totalement incapable de me gérer".

L'arrêt de l'alcool permet de se regarder dans le miroir et de se trouver bien. Je vous met un lien ci-dessous qui m'a bien marqué : les visages avant/après l'alcool. Ce sont des personnes qui ont cessé de boire et le résultat est juste super (cela peut aussi encourager à continuer de se battre). Il faut être fort un certain temps, et puis ensuite les choses rentreront dans l'ordre. Il y a des caps à passer, mais on ne souffre pas tout le temps d'arrêter de boire. Et la vie est bien plus belle. Plus de boulet au pied. Plus de mensonges. Marcher la tête haute. Être fière de soi.

Socrate a écrit : la chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé.

Bonne continuation et courage.

SarahBeaumont - 27/06/2023 à 18h42

Merci infiniment pour ces mots qui sont très réconfortants. Aujourd'hui ça allait mieux, les idées noires sont passées. Je pense que cela s'estompe avec le sevrage. Le centre de cure où je me trouve est vraiment très bien, il y a des activités tout le temps, des groupes de paroles avec des petites phrases que l'on retient, beaucoup de sport, des coachs, un suivi psy tous les jours que ce soit avec un psychiatre ou un psychologue, des activités thérapeutiques et c'est en plus très joli.

Bref, petit à petit je me dis que chaque jour suffit sa peine, un jour je me pardonnerai tout ça même pour l'instant je suis loin de le faire. Je suis hantée par la honte de mon comportement avec mon entourage, le traumatisme de ce que j'ai vécu aux urgences lorsque je me suis retrouvée attachée sur un lit, la culpabilité, etc.... mais bon ma psy dit que ça va se travailler et que tout rentrera dans l'ordre. Le truc 'est que pour l'instant je n'imagine pas ma vie sans alcool, et ça m'angoisse aussi beaucoup. Mais c'est peut être trop tôt pour envisager tout ça...

Piflo - 28/06/2023 à 10h18

Bonjour Sarah, top que le l'environnement où vous passez votre cure soit agréable, la culpabilité va naturellement partir car vous ne serez plus là personne que vous étiez dans la spirale de l'alcool et des déboires qu'il vous a apporté, de plus l'envie va se faire de moins en moins présente de manière générale, belle continuation à vous

continuer - 28/06/2023 à 11h17

Bonjour,

Dans la vie rien n'est figé. La honte, la culpabilité sont des freins et finiront pas partir en étant sobre. Tout va changer. Il faut regarder devant. Ce que l'on a fait sous alcool est passé. C'est maintenant qui compte. Bien sûr que l'on peut vivre sans alcool ; ça s'apprend. Doucement.

Le cerveau nous joue des tours et il faut le "contrer". Il va refaire de la dopamine et enlever la THP. L'alcool ne résoudra jamais rien. Pour un moment de "détente immédiate", pour un moment d'oubli... cela n'en vaut pas la peine. Il ne fera qu'apaiser sur le moment et puis ce sera l'ENFER, les regrets, le mal être terrible, les idées noires, la baisse totale de confiance... et j'en passe. La liste est tellement longue.

A un moment, il faut sauter le pas. Se dire : "Ok, je n'en peux plus, je n'ai qu'une solution : arrêter l'alcool". Ne plus négocier avec l'alcool, ne plus essayer de contrôler sa consommation. Au moindre problème on y retournera. Le cerveau va chercher ce qu'il connaît. Il faut le rééduquer.

Courage. ON VIT TRES BIEN SANS ALCOOL. Il faut des efforts et de la détermination au début et puis au file des mois ça va s'estomper. Cela vaut la peine de le faire.

SarahBeaumont - 28/06/2023 à 13h30

Merci, c'est sympa de m'encourager. Aujourd'hui c'est vraiment un jour sans. Je suis complètement démoralisée. J'ai eu une entrevue avec la psychologue et elle m'a listé tout ce que j'allais devoir changer pour aller mieux, ne plus être angoissée, et donc ne plus consommer d'alcool. Et ça m'a complètement découragée. Du sport 3 fois par semaine, de la cohérence cardiaque 3 fois par jour pendant au moins 3 mois, manger sain, dormir 8h,... etc jamais je ne pourrai arriver à faire tout ça !!! Alors je me dis que je suis foutue. Qui arrive à avoir une vie aussi saine ??
En gros moi, si je ne fais pas tout ça, j'ai le curseur de l'angoisse qui remonte là c'est le risque de me rabattre sur la bouteille. Mais je ne me sens pas capable de faire tout ça !!!

Tao - 28/06/2023 à 21h49

Bonsoir Sarah,

Peut être que vous n'en avez pas conscience mais vous avez en vous une force: la force de vous en sortir en ayant accepté de faire une cure et de vous dévoiler pour vous en sortir.

J'ai arrêté de boire seulement depuis 5 jours mais je n'ai pas cette force qui est en vous.

J'ai aussi honte des plusieurs épisodes que j'ai imposé aux autres sous alcool et me suis aussi retrouvée aux urgences dans un sale état.

C'est dur.. surtout de se dire « comment vivre sans cette béquille » mais laissez-vous guider pendant votre cure et faites-vous confiance.

Bonne soirée

Today - 29/06/2023 à 00h20

Bonsoir Sarah.

J'ai envie de vous dire "soufflez un peu !"

Je suis de nature anxieuse....le style "calme en apparence".

J'ai aussi reçu les conseils de pratique de sport, de respi cardiaque, séances de méditation pleine conscience...

En soi, ce sont de bonnes pistes. A ne pas négliger.

Tout cela vous sera utile lors de votre sortie.

Après, ce sont des pistes qui vous sont proposées pour pallier au réflexe bouteille lors de votre sortie.

Pas des obligations, mais des propositions afin de vous aider à vous orienter vers des choses saines qui vous procureront l'apaisement dont vous avez besoin.

Par exemple, si vous n'êtes pas tentée par le sport, vous pouvez vous orienter vers une activité ludique de votre choix....l'objectif étant de trouver quelque chose qui vous permet de vous faire du bien

Vous restez décisionnaire de ce qui peut vous faire du bien, de ce qui vous convient.

N'anticipez pas de trop. La montagne paraît moins insurmontable lorsque l'on arrête d'en regarder le sommet en la gravissant.

L'abstinence, c'est un jour à la fois.

La reconstruction et le changement des mécanismes mis en place ne peuvent se faire en un claquement de doigts.

Ne vous mettez pas la pression sur tout ce qu'il va vous falloir faire...

Une fois éloignée du produit durablement, tout se mettra en place au fur et à mesure.

Courage à vous
