

## DEMAIN C'EST MON JOUR

---

Par Mehdi92 Postée le 24/11/2023 21:51

Bonsoir à tous, je viens chercher l'entraide J'ai 31 ans je bois depuis que j'ai 22ans J'ai commencé par 2 bières (2 unités de 25ml) tous les soirs pendant 5ans sans compter les a côtés de soirées restau et autres. A 27ans, j'étais arrivé à un pack de 6 chaque soir. Puis à 30 tout est parti en sucette avec lapero à 11h je suis passé à 2 pack de 6 Pour un info je bois des leffes à 6.6 degrés Problème avec ma femme le travail les amis j'ai tout perdu cette année au point où je suis revenu chez ma mère ce mois ci Mais avant ça avec tout les problèmes depuis début 2023 je suis à 20 bières par jours tout en ayant conscience du problème mais en faisant abstraction alors que je bois 5 min après le réveil jusqu'au coucher soit de 7h à 22h en moyenne je ne dois pas boire de grosse quantité rapidement mais par contre toujours en continu pour ne pas sentir le manque Je décide à la rentrée de commencer à diminuer jusqu'à revenir à 2 packs jusqu'à que je vous écrive en ce moment Problème c'est jamais suffisant sauf que je me fais violence surtout que mon corps commence à saturer avec vomissement tremblement et tous les autres symptômes de sevrage qui s'aggrave rapidement après 6h d'abstinence Du coup prise en main en allant voir mon généraliste hier soir qui me dit l'idéal c'est de continuer à boire mais me prescrit valium 8 fois par jour à partir de lundi avec diminution quasi par 2 tous les jours. Sauf que j'en peux plus je vais commencé demain matin en suivant à la lettre l'ordonnance de toute façon demain ou lundi mon généraliste ne sera pas à mon chevet et si vraiment je sens les symptômes grave comme épilepsie ou dt j'appellerai le 15 Voilà ça me fait du bien de partager mon histoire de lire les vôtres J'aimerais bien du soutien de personne comme moi Je vous tiens au courant demain pour vous dire comment se passe les premières heures et continuer à parler avec vous notamment le week end et surtout pendant le pic du sevrage pour ensuite passer à une autre phase C'est dur alors que j'ai même pas commencé bon courage à tous on peut s'en sortir sans s'en vouloir

---

### Mise en ligne le 30/11/2023

Bonjour,

Il semblerait que vous cherchiez à partager votre témoignage avec d'autres internautes, nous vous invitons à poster votre texte dans le cadre de nos forums dont nous vous joignons le lien en bas de réponse.

De notre côté, nous saluons votre démarche auprès de votre généraliste et vous transmettons tous nos encouragements.

Pour information, si vous vous trouviez en difficulté avec votre démarche actuelle, il vous est également possible de vous tourner vers des professionnels du champ de l'addictologie. Il existe des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où un accompagnement est possible. Les consultations individuelles se font dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Nous vous transmettons également pour information en bas de page des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à Minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES

---

### CSAPA ARTHUR RIMBAUD

13 bis, rue Rieux  
92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Tél : 01 77 70 75 87

Site web : [www.ch4v.fr](http://www.ch4v.fr)

Accueil du public : Lundi et jeudi 9h00 à 17h00 - Mardi et Vendredi de 9h00 à 16h00 - Mercredi 9h00 à 18h30

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous: mercredi, jeudi et vendredi (jeunes entre 16 à 25 ans), avec/sans accompagnement entourage.

Fermeture annuelle : Fermeture annuelle durant le mois d'Août et la 1ere semaine des vacances de Noel.

Voir la fiche détaillée

## CSAPA OPPELIA - LE TRAIT D'UNION

4 rue Neuve Saint Germain  
92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Tél : 01 41 41 98 01

Site web : [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

Accueil du public : Du lundi au jeudi de 10h-13h et de 14h à 18h et vendredi de 14h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous des moins de 25 ans avec ou sans entourage - Prise en charge des addictions aux écrans à partir de 8-9 ans avec la présence de l'entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

### En savoir plus :

- [Forums Alcool info service](#)
- [Témoignages Alcool info service](#)
- [Arrêter, comment faire?](#)