

C'EST ICI QUE TOUT S'ARRÊTE ET QUE TOUT REPARS À 0%

Par **leila8360** Posté le 06/01/2024 à 14h23

Je m'appelle Leila , j'ai bientôt 41 ans, je suis mère célibataire d'un ado de 14 ans. Je bois tout les jours depuis 2 ans , mais j'ai commencé à boire de façon régulière seule chez moi en 2018. J'ai arrêté quelque mois en 2020, j'avais perdu 20 kilos , je faisais du sport 3 à 4 fois par semaine. C'était pendant la première vague de COVID, je travaille aux Urgences donc j'étais toujours dans la vie active, les bars/restos étant fermé, pendant mon temps libre je faisais du sport. Puis Fin 2021 mes troubles ont repris le dessus. Je me sers de l'alcool comme anxiolytiques (bien que je prennes des anxiolytiques sous forme de cachet depuis une vingtaine d'années aussi !) J'ai repris du poids, beaucoup (30 kilos de plus à ce jour).

Puis j'ai commencé à partir en couilles au boulot, mes collègues ont commencé a voir que j'étais cheloue...Mai 2023, grosse crise d'anxiété , je ne sais plus comment m'arrêter, je commence à boire dès le matin avant d'aller bosser car je suis mal, et je soigne le mal par le mal. Je n'ai qu'une hâte , finir ma journée de boulot pour boire tranquillement chez moi. J'en suis à en moyenne 1 bouteille de vin et 1 litre de bière par jour. Juin 2023, j'en parle à un médecin avec qui je travaille. Il me dit qu'il faut me soigner , je fais des analyses, bien évidemment le secret médical n'est pas respecté mes collègues vont fouiller (je le sais , je suis secrétaire je sais qui a été regardé et la totalité des infirmières du service apparaissent dans mon dossier) J'ai honte , je sais que tout le monde sais... Je décide de chercher un autre job, je trouve, je démissionne et Novembre 2023 je commence dans un grand service d'Urgences Parisien. J'essaie de calmer le jeu, mais je n'y arrive pas. Fin décembre , j'adore mon job, tout se passe hyper bien à ce niveau là mais l'alcool me fais toujours défaut. La dernière semaine c'est la déchéance, je bois comme jamais. 1er janvier 2024, je dis stop. D'un coup, le 1er,2 et 3 janvier je ne dors pas, j'ai des sueurs, je tremble, j'ai des crises d'angoisse multiplié par 10. Le 4 janvier je bois une demie bouteille de vin, ma nuit se passe mieux. (Il faut savoir que cette semaine là, mon fils est en vacances chez son père, je suis toute seule chez moi après le boulot). Le 5 janvier mon fils rentre, on prend l'apéro pour fêter son retour, je bois de nouveau une demie bouteille. Ce matin, je vais chez le médecin, je lui raconte tout. Il me rassure, il me dit qu'en effet je bois beaucoup, mais que l'alcool ne m'a pas empêché de me lever pour travailler, que mon fils va bien, que je suis toujours une bonne maman, que j'ai conscience des choses. Il me donne un traitement pour 3 mois. Seresta et Vitamine B6 B1. Que si ça ne va pas je peux venir le voir. Je vais à la pharmacie, au vu du traitement le pharmacien tilté, il me rassure aussi, il me dit que c'est super ce que je viens d'entreprendre, il me conseil un bouquin. Il me dit que c'est certainement plus compliqué pour une femme, une mère d'avouer son alcoolisme... C'est vrai que quand on me voit, on ne croirait pas que je suis alcoolique, je suis une femme de 40 ans, je travaille 50h/semaine, l'air de rien. L'avantage (qui est en fait un inconvénient) c'est que je suis experte en camouflage, j'ai du "bagout" et je sais très bien "faire semblant"...Voilà, j'espère m'en sortir, parce que l'alcool m'a fait perdre énormément de choses... J'ai perdu beaucoup d'amis parce que je me suis renfermé, j'ai perdu un corps de déesse ?????????????, j'ai perdu confiance en moi. J'ai perdu pleins d'occasions d'être 1000 fois plus heureuse. Mais j'y crois, j'y crois vraiment. J'ai toute la vie devant moi, j'ai encore pleins d'occasions d'être de nouveau heureuse. Et puis j'ai un ado qui a pleins de rêves, et je veux être là pour l'aider à les réaliser.

J'espère que vous ne vous êtes pas endormis avant la fin ! N'hésitez pas à me parler de vous, j'espère qu'on sera nombreux à venir échanger ici.

Belle année 2024 à Tous, Force et Courage pour Tout ????

Leila

9 RÉPONSES

cielbleu - 09/01/2024 à 22h04

Bonsoir Leila,

ton témoignage est touchant.

On sent en toi une volonté de t'en sortir et je crois que tu mets toutes les chances de ton côté en sollicitant un soutien médical. N'oublies pas les CSAPA si tu as besoin d'un accompagnement psychologique. L'avantage d'avoir des RV réguliers avec un psy c'est que ca te donne une motivation supplémentaire pour ne pas flancher entre 2 RV.

Je te souhaite d'être heureuse à nouveau, pour toi et pour ton ado et je suis certaine que tu vas retrouver rapidement ton corps de déesse mais surtout, ta joie de vivre.

Plein de bonnes vibes!

Kombucha - 10/01/2024 à 17h02

Coucou Leila

Je trouve que c'est déjà un immense pas d'avoir pris conscience du problème. Tu as l'air de ne pas te voiler la face et c'est tout à ton honneur

Maintenant, comme tu l'as vu, il n'y a pas de recette miracle. C'est un combat qui débute, il est long et demande de l'énergie. Les premiers jours peuvent être compliqués et je crois que tu en as déjà fait les frais car tu décris bel et bien un syndrome de sevrage avec sueurs profuses tremblements et anxiété. N'hésite pas à te tourner vers ton médecin si c'est trop difficile et/ou effectivement des structures spécialisées comme le CSAPA.

Hydrate toi abondamment surtout

Le sport, pourquoi ne pas l'utiliser de nouveau comme levier? Ce sera efficace à bien des égards sur l'estime, le dépassement de soi, la perte de poids et ça occupe la tête et le corps...

Venir parler et lire ici ou sur des applications aussi.

En parler si tu estimes ton entourage aidant sur la question.

Une chose est certaine, tu n'es pas seule.

Courage ! Je t'envoie tout mon soutien

Rocca - 10/01/2024 à 18h54

Bonsoir Leila,

Félicitations pour ta démarche et d avoir réussi à prendre du recul sur ton addiction. J'ai un parcours différent, poly consommateur et addict en général de tout ce qui donne du plaisir à mon petit cerveau ...

Le sevrage physique est difficile au début, pour moi c est le 7eme jour d abstinence, et de ce coté là ça va mieux , je parle pas du coté psychique. J'ai fait le choix de pas voir de médecin, pas de médicaments, mais je m étais renseigné au préalable des modalités à suivre lors d un sevrage solo (hydratation, vitamines ...) J'ai eu de légers tremblements au reveil les 3 premiers jours, pas d insomnies, juste une envie de boire qui me hante et dont je lute.

Je précise que pour me calmer durant ce debut de sevrage je me suis pris des gouttes de cbd qui sur moi sont efficaces pour calmer le stress du manque, c est ma technique naturelle qui remplace le medoc;

Je commence déjà par une detox et réhydratation du corps sur 15 jours, tisanes dépuratives, eau, vitamines B, omega 3 ... alimentation saine, légumes vapeur, bons lipides et protéines.

Après ces 15 jours, il me reste 1 semaine, je reprend le sport tranquillement pour récupérer une condition physique correcte puis j augmente le rythme et l intensité par la suite.

Ces deux dernières années j ai fait 1 sevrage comme cela et tenu 4 mois d abstinence, mais mon problème quand l été arrive je reprend les apéros et je recommence ma cure de sevrage en début d année ... un cercle infernal... qui m'a amené à me poser des questions et identifier que j avais un gros problème avec les addictions et l alcool.

J'ai un gros blocage dans ma tête sur l abstinence totale, mais je crois que j ai pas le choix, je dois maturer cette question car je ne buvais pas pour le plaisir mais bien pour l effet.

un combat pour trouver l équilibre, la joie de vivre en étant simplement soi même, sobre, avec ses faiblesses et les accepter.

Force et honneur

271612 - 11/01/2024 à 12h10

Bonjour à toutes et à tous,

Meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2024 et réussite dans votre parcours d'abstinence.

Je m'appelle Sabine et je veux que ce message vous porte dans la réussite. Ce message pour vous dire que tout est possible. En quelques lignes je suis une ancienne récente alcoolique et oui je ne bois plus depuis le 25 octobre 2021 et je suis fière de mon parcours. Je ne vais pas dire que le chemin a été facile mais bon les premiers mois compliqués et ensuite cela est devenu plus simple. Aujourd'hui, je sors, je vie sans alcool et franchement je me sens super bien dans ma peau, dans ma tête et avec mon super entourage. Je tiens à dire merci à mon mari formidable, mes 3 filles qui ont crues en moi et qui ont été mes supports tout au long de ce combat. Il faut garder à l'esprit que la vie est trip courte et il faut vivre sans ce poison qui grignote votre corps à chaque gorgées. Je vous souhaite à tous une réussite dans vos combats respectifs.

Les avantages de ne plus boire, plus de souci de brulure d'estomac, perte de poids importante 15kgs , concentration toute la journée et dynamisme assuré je suis bien et vous aussi vous le pouvez.

Bonne chance.

Une lutte qui continue mais qui ne baissera pas les bras.

leila8360 - 11/01/2024 à 21h39

Je m'en veux terriblement, j'ai tenu 4 jours...

Je ne peux m'en prendre qu'à moi même, je me sens lâche, looseuse...

J'ai honte.

Rocca - 12/01/2024 à 15h15

tu n as pas à avoir honte ou culpabiliser, 4 jours c est mieux que rien, déjà ça te prouve que tu peux le faire. A toi de redresser la tête et recommencer une tentative qui sera peut être la bonne

Les plus grands ne sont pas ceux qui ne tombent jamais , ce sont ceux qui se relèvent toujours

puise ta force dans ta faiblesse

Aure17 - 13/01/2024 à 10h41

Bonjour Leila,

Je me retrouve dans ton parcours, je vis la même chose que toi...c'est déjà une grande chose que d'écrire ce que l'on vit...

Je suis en pleine démarche dans ma tête pour mettre des mots sur mes maux et me sortir de cet enfer qui me détruit...

Force à nous.

leila8360 - 19/01/2024 à 08h35

Bonjour tt le monde !!!

Tout d'abord merci pour vos retour, vos encouragements, vos conseils.

Bon j'ai rechuté le dimanche 14 janvier, anniversaire de mon fils et la nièce , grand repas de famille où l'alcool coule à flot de 12h à 20h...

Lundi 15 j'ai du quitter le boulot 2h avant car j'étais très mal, grosse anxiété, sueurs...etc Mardi 16 janvier je suis restée à la maison avec 1 bouteille de vin. Nous sommes vendredi 19 janvier et je n'ai pas bu depuis mardi 20h. Mes nuits sont horribles, je ne dors quasiment pas, peut être 1h ou 2h. J'ai des palpitations, une tension plus élevée que d'habitude, j'ai une impression de mort imminente et je pars en attaque de panique. Mais la seule vue d'une bouteille me dégoûte, j'ai vraiment des nausées rien qu'en y pensant. Le weekend arrive, j'espère que je vais tenir le coup.

Par contre pour les "avantages" , j'ai perdu 3 kilos en 3 jours. Je bois beaucoup d'eau/tisane. Je me souviens de tout ce qu'on m'a dit la veille !!!

Prochain repas de famille, je dirais simplement que je ne veux pas boire, je vais me faire charrier c'est sur , ils vont tous insister mais il faut que je résiste !!!

Encore merci à tous, force et courage , à très vite !

Leila

Rocca - 19/01/2024 à 11h45

Courage Leila, un pas de plus vers la victoire
