

## DANS 4 JOUR J'ARRÊTE ! J'AI HÂTE ET J'APPRÉHENDE LE JOUR J

Par [Enviedunenouvellevie](#) Posté le 14/02/2024 à 00h29

Dans 4 jour j'arrête ! J'ai hâte et j'appréhende le jour J !!

Au mois de décembre j'ai eu le courage et beaucoup de honte à aller demander de l'aide à mon médecin. Je lui ai confié que j'avais besoin d'aide car j'étais en moyenne à minimum 1,5L de bière par jour, ce qui me fait très peur pour ma santé. Elle m'a prescrit Seresta, sertraline et selincro mais quand j'ai lu les effets secondaires (surtout les palpitations cardiaques) et les pictogrammes 2 et 3 j'ai eu peur car je dois conduire la journée et gérer ma fille de 2 ans. Bref, du coup je n'ai pas pris le traitement... Me voilà mi février... j'ai contacté un organisme d'aide aux addictions mais pas de rdv avant avril, et je ne tiendrai pas jusque là j'en peux plus. C'est bizarre à dire mais je suis fatiguée de boire !! J'en ai plus envie limite parfois je bois prck les bières sont là et qu'il faut que je les finisse mais j'en ai marre... j'en peux plus ! Hier j'ai été voir la remplaçante de mon docteur, je lui ai dit qu'à l'époque j'avais pris acamprosate et ça avait bien marché, donc elle m'a annoncé aussi que j'étais en dépression... j'avoue plus rien ne me rends heureuse, je suis toujours très triste ou en colère, épuisée... je n'ai plus le goût à rien. La seule chose qui m'empêche de flancher c'est que je dois tenir pour mes enfants mais même la je me trouve nulle... Voir sa maman toujours triste ou énervée c'est triste (même si je prends beaucoup beaucoup sur moi devant eux). Elle m'a donc prescrit seresta... pour le sevrage pendant 1 semaine + acamprosate à enchaîner ensuite et paroxétine pour me sentir mieux et des vitamines... J'appréhende beaucoup tous ces cachets mais je sent que cette fois je n'y arriverai pas sans aide et il faut que j'arrête ce poison !! Vendredi j'ai un dernier anniversaire ou je boirai maxi 2 verre car je conduit après et j'espère que ce seront les derniers et que je commencerai le traitement samedi soir. Je n'ai plus aucune confiance en moi, je me dégoûte physiquement, je me dévalorise moralement et je ne veux plus vivre tout ça. Les rares fois où j'ai arrêté l'alcool dans ma vie je me sentais tellement mieux et plus en forme, j'étais trop fière de moi (même si je ne pouvais le partager avec personne) maintenant vous êtes là et je pense que ça peut aider d'être entre personnes qui vivent le même combat car oui c'est un putin de combat !! Au plaisir d'échanger avec vous.

### 9 RÉPONSES

[Rocca](#) - 14/02/2024 à 12h25

Bonjour,

C'est un bon début de faire la démarche de vouloir te sortir du piège de l'alcool. Tu l'as dit toi même : " Les rares fois où j'ai arrêté l'alcool dans ma vie je me sentais tellement mieux et plus en forme, j'étais trop fière de moi". Garde cela à l'esprit en permanence quand tu as envie de boire.

Tu as décidé de finir ta semaine et d'attaquer ton sevrage, reviens nous donner des nouvelles, si tu as déjà réussi à arrêter par le passé tu sais que tu as la force de volonté d'y arriver.

Si comme beaucoup d'entre nous, malades alcooliques, tu sais que tu ne peut contrôler une consommation normale occasionnelle. Il te faudra faire un travail sur éventuellement devenir abstinente totale et ne plus toucher au poison

Courage et au plaisir de te lire

[Enviedunenouvellevie](#) - 14/02/2024 à 12h45

Bonjour, merci pour ta réponse !

J'ai bien peur de devoir arrêter définitivement car non je ne saurais jamais me contrôler. Je peux être très motivé 1 jour puis totalement me lâcher le lendemain et bien-sûr regretter et m'en vouloir donc dans mon cas je crois que l'abstinence est la seule solution mais je t'avoue que j'appréhende cette vie sans alcool... c'est à l'heure actuelle mon seul plaisir et la seule chose qui me fait du bien (en apparence sur le moment bien-sûr) et j'ai peur que la vie sans ce relâchement du soir devienne fade (même si je sais que c'est faux). Je vais écouter ton conseil et penser à ce bien être finalement que je ressens quand je ne bois pas et j'ai vraiment hâte de sauté dans le vide et commencer cette nouvelle vie ..

[Rocca](#) - 14/02/2024 à 17h17

pour te dire, moi ça fait que 42 jours que j'ai arrêté. Je suis loin d'avoir gagné le combat mais il ne faut pas se projeter trop loin. Vivre 1 jour après l'autre, parce que la vie finalement c'est le moment présent et non le passé ni le futur.

J'appréhende aussi une vie complète sans alcool, pourrais retrouver un rapport normal avec le produit lors de soirées festives ? j'y crois pas trop car je sais que pour moi, un verre appelle automatiquement le suivant jusqu'à l'ivresse.

boire 2 verres ça m'intéresse pas alors je me dis autant ne pas boire car sinon je sais pertinemment et en toute conscience que je vais tomber une, deux ou plusieurs bouteilles.

### Enviedunenouvellevie - 14/02/2024 à 19h09

Wahou bravo !!!! Tu as arrêté tout seul ? Tu fais quoi pour remplacer ce moment "apéro" le soir ?

Je suis exactement dans la même situation que toi...je pense que l'abstinence est la seule solution pour moi car pareil 2 verres ne me servent à rien et chaque fois où j'ai arrêté de boire il a juste suffit d'un verre pour que je rachète de l'alcool tous les jours , et que j'augmente la dose progressivement.

Je ne sais pas si toi tu as des gens autour de toi pour partager ce que tu vis,moi perso c'est un combat que je vis en cachette,même si par rapport à mon visage qui est marqué je pense que certain se doutent que je consomme un peu plus que ce qu'il ne faut mais personne n' imagine le combat que je me livre chaque jours avec tous ce que ça engendre moralement...

---

### Rocca - 15/02/2024 à 10h38

J'ai arrêté seul, sans médicaments. J ai pris des suppléments de vitamines B notamment la b1 car quand on boit tous les jours on a une carence qui peut créer une dégénérescence cérébrale (alzheimer de l alcoolique, syndrome de korsakoff.

Je me suis mis aux tisanes « bien être du foie » et dépuratives. Reprise d' une alimentation saine , légumes et produits bruts non industriels .

Au moment de l apéro, vers 18h, je fais 45 minutes de sport 1 jour sur 2. Sinon je regarde des vidéo ou écoute des livres audios sur YouTube concernant des sujets qui m aide a mon éveil spirituel ( résilience, puissance du subconscient, comment reprogrammer les habitudes, l l équilibre émotionnel des énergies du corps ...) j ai aussi repris la lecture ça faisait 15 ans que j avais pas ouvert un bouquin...

Un gros travail sur le renforcement de la force de volonté

---

### Hana33 - 16/02/2024 à 09h46

Bonjour,

Pareil que Rocca, j'ai pris des vitamines, Seresta (mais je n'en ai pas beaucoup pris) et surtout 1 jour à la fois. Cela fait près de 9 mois que j'ai arrêté complètement et j'en suis très fière. Cela n'a pas été évident mais j'ai décidé le 22 mai 2023 de poser le verre. Cela m'a changé la vie, je suis dorénavant à l'heure de l'apéro Pulco citron et eau pétillante. J'ai pu à de nombreuses fois résister à l'appel de l'alcool lors de soirée et cocktails au boulot.

J'ai également essayé de m'abstenir d'accepter des invitations lors du premier mois d'abstinence,

Dès que l'envie arrive (cela ne dure que quelques secondes) faut s'occuper tout de suite...

Je pense avoir tout lu sur l'alcoolisme, rien n'est pas facile. Il faut être juste conscient quant même que c'est une drogue comme n'importe quelle autre drogue et en vente libre.

Je n'ai jamais pensé qu'il était question dans mon cas de "volonté" ; il y a juste un moment où peut être on touche le fond et une forme de réflexion arrive.

Je serais toujours malade alcoolique abstinente et je ne me vois pas tester de prendre un bon verre de vin blanc à l'heure actuelle car je sais pertinemment comment cela va se passer, un verre en appelle un autre etc...

Donc à mon sens et pour moi c'est l'abstinence.

Excellente journée.

Nana

---

### Enviedunenouvellevie - 16/02/2024 à 14h45

Quel changement de vie Rocca...chapeau sérieux tu fais du bien à ton corps et à ton esprit.

Chez moi c'est pareil les deux en ont besoin !! Je vais aussi me mettre à la lecture ,j'avais essayé auparavant mais avec quelques bières dans le sang et aux heures où je me couchais je ne retenais rien de ce que je lisais.Le sport est une super idée aussi ,de toute façon tout ce qui peu nous faire penser à autre chose est bénéfique.

Actuellement je me couche quais tous les jours à 2 h mais j'ai remarqué que quand je ne bois pas je suis fatiguée bien plus tôt...hâte de me reposer !

Pour la vitamine B1 il y a écrit 1 à 2 pas jour ? Tu la prends comment toi ? A l'heure où tu buvais ou le matin?

Bonne journée à toi

---

### Enviedunenouvellevie - 16/02/2024 à 14h54

Hana33 Bravo !!!!! 9 mois d'abstinence !! Quelle fierté et bien être tu dois ressentir !! J'ai commencé la vitamine B1 aussi mais pas encore seresta, j'attends d'avoir bu mon dernier verre car je ne veux pas faire n'importe quoi.

Qu'as-tu remarqué comme bienfait de ne plus boire dans ta vie de tous les jours ?

J'ai tellement hâte !! Je sais que ce sera un combat à vie car pour moi non plus ce n'est pas une volonté c'est une obligation...je ne peux pas continuer comme ça , j'ai honte de la maman que je suis toujours fatiguée, énervée qui n'a envie de rien même si je mets mon masque devant eux mais ils me voient au quotidien et mon grand surtout sais voire sous le masque...Je n'ai pas envie de mourir jeune non plus car l'alcool j'en suis sûre tue à petit feu.

J'aimerais retrouver un peu d'estime de moi...

Tout comme toi ma seule solution est l'abstinence totale il n'y en a pas d'autre! Et nous pouvons être vraiment fiers de nous tous car beaucoup de gens n'y arrive pas et c'est très dur mais très courageux de se lancer dans ce combat ...Bravo à vous Rocca et Hana33 !!

---

### Rocca - 16/02/2024 à 17h23

J'ai pris plusieurs types de compléments, des multivitamines et minéraux (magnesium) + de la B1, du charbon actif, du kudzu (censé aider pour les dépendances)

pour répondre à ta question ça doit dépendre du dosage de la vitamine, moi y'avais écrit dessus 2 gélules le matin

Bon week end

---