

QUEL RESSENTIS PENDANT UN SEVRAGE?

Par **Cc65** Posté le 16/04/2024 à 15h40

Bonjour je viens vers vous pour voir si quelqu'un peut m'expliquer son comportement envers ses proches pendant une cure et sevrage? Mon conjoint met de la distance avec nous, il a l'air dans sa bulle. est-ce normal?

4 RÉPONSES

Cc65 - 16/04/2024 à 18h23

Es-ce que quelqu'un peut m'aider svp???????

Moderateur - 17/04/2024 à 11h05

Bonjour Cc65,

Oui cela peut être "normal" bien que les réactions puissent être différentes d'une personne à l'autre dans ces circonstances.

Mettre de la distance cela peut être pour se donner le temps de souffler, pour essayer d'être moins sous le poids de son entourage. Cela permet aussi de travailler sur soi, avec un professionnel par exemple, sans trop d'influences extérieures. Les personnes qui boivent sont souvent hypersensibles et lorsqu'elles arrêtent l'alcool elles sont très vulnérables à la moindre émotion. Rentrer dans sa bulle est alors un moyen de se protéger de ce trop plein d'émotions.

Mais aussi le sevrage, qui est un bouleversement pour la personne qui le vit, peut la rendre temporairement insensible, plus froide en apparence, le temps que le cerveau retrouve un équilibre.

Beaucoup d'explications sont possibles mais sachez en tout cas que vous n'êtes pas la première à être confrontée à ce phénomène et que normalement cela devrait revenir à la normale progressivement. Laissez-lui peut-être le temps de se réadapter.

Cordialement,

le modérateur.

Albertin - 17/04/2024 à 16h23

Bonjour à vous,

Je peux témoigner de mon propre sevrage, avec un arrêt volontaire de toute consommation d'alcool, et sans médicaments particuliers, il y a plus d'un an.

Il y a forcément une phase de plusieurs jours où on doit retrouver un équilibre car on n'est plus soumis aux montées d'euphorie/alcoolisation suivies des descentes/anxiétés. En parallèle on « redécouvre » un monde sans le filtre de la boisson. On peut passer des heures à refaire des choses banales qu'on ne faisait plus, comme se promener dans une galerie de centre commercial, par exemple, en regardant tout comme si c'était la première fois. Ou bien se concentrer sur le rangement d'un placard, sur le cirage de chaussures... Bref on sort d'un tourbillon de psychotropes (l'alcool) et on atterrit dans le monde réel, où il faut retrouver ses marques, avec des petites choses simples pour commencer.

Je pense que c'est normal, qu'il faut laisser la personne en train de se sevrer trouver son nouveau rythme, pas trop la charger avec des choses compliquées au début, mais parfois un tour dans le quartier au calme c'est déjà pas mal. Faut penser aussi que la personne peut devoir dormir beaucoup et s'hydrater énormément, mais ça peut être compatible avec une activité professionnelle. Se coucher à 21h et dormir jusqu'à 7h le lendemain ne serait pas étonnant pendant au moins les premières semaines.

Bref, je pense que ça fait partie du processus, et qu'il faut laisser du temps au temps, à mon avis.

Venez nous raconter la suite !

Cc65 - 18/04/2024 à 05h45

Merci à vous deux.

J'arrive plus à comprendre maintenant.

Je vous raconterai comment les choses évoluent.

Merci infiniment

