

DÉBUT DE SEVRAGE

Par **Sakura2** Posté le 29/04/2024 à 18h36

Bonjour à toutes et tous,

Cela fait longtemps que j'ai conscience de mon addiction mais pour autant, je n'arrive pas à en guérir. Aucun symptôme de dépendance physique, ici, tout est psychologique. Je bois par ennui en rentrant du travail, pour oublier la solitude et les diverses crasses qui m'ont été faites. Je bois pour anesthésier tout ce que je peux ressentir en quelques sortes.

Suite à des tests la semaine dernière, je dois prendre un antibio nécessitant 10 jours sans alcool (puisque j'ai dit au médecin que je buvais seulement occasionnellement). Au final, ce mensonge peut être m'aider à me (re)lancer dans un arrêt.

J'ai un enfant qui mérite tellement mieux qu'une mère qui se met des mines chaque soir et qui peine à se souvenir de ses soirées, même pas des repas .

Je pense commencer mon traitement mercredi matin ce qui m'impose de ne rien boire la journée de mardi. Comme dit sur d'autres posts, je ne bois quasi jamais le dimanche les supérettes étant fermées ...je sais gérer 24h, le plus dur est de gérer 48h.

Par avance merci à vous du soutien et des divers conseils utiles. J'ai arrêté de fumer il y a 15 ans via un bouquin...j'ai commandé le même auteur pour l'alcool, j'espère que cela sera aussi efficace et productif.

Merci de m'avoir lu et une bonne soirée à tout le monde
Saku

9 RÉPONSES

Enviedunenouvellevie - 02/05/2024 à 01h26

Bonsoir Sakura,

Tout ce que tu as écrit dans ton premier paragraphe j'aurais pu l'écrire....c'est exactement ça...la bière était devenue ma "meilleure amie", qu'elle tristesse d'écrire ça mais triste réalité oui . Je suis rongé par une solitude depuis des années et c'est vrai qu'"elle" ne m'a jamais lâché....je pensais qu'elle m'aidait à survivre mais en vrai elle aggravait encore plus la situation même si on a l'impression que ça fait du bien sur le coup.

Je me suis faites aider par médicament pour arrêter ,j'en était incapable seule au long terme,et là je suis à mon 15eme jours sans alcool.Le plus dur est derrière moi mais c'est vrai que j'ai du mal à me dire que je ne boirais plus jamais mais pourtant je sais que c'est la seule solution.

Si je peux te donner un conseil, trouve une maison des addictions près de chez toi et fais toi aider.

Ça fait 15 jours que je me sens quand même mieux à plusieurs niveau je sens le bien que ça m'a fait d'arrêter et tu vas voir pendant ces 10 jours des points positifs à l'arrêt même si oui ...tu vas connaître aussi des moments où tu ne penses qu'à ça mais vraiment essaye de te faire aider

Sakura2 - 04/05/2024 à 11h30

Bonjour Enviedunenouvellevie,

Merci pour ton retour et tes conseils. J'ai déjà eu des périodes de sevrage d'un mois , un mois et demi et j'ai bien vu la différence en effet. Malheureusement, je suis retombée dans mes travers à chaque fois.

J'ai quasiment fini le livre d'Allen Carr que je trouve très intéressant. Je ne bois jamais le dimanche (la supérette est fermée) donc je vais attaquer mon traitement lundi matin. J'ai repoussé de quelques jours vu les effets secondaires indésirables, il vaut mieux que je le suive une semaine ou je ne travaille pas.

Je vais me renseigner pour un centre en effet. Peut être pas pour des médicaments mais un suivi psy plutôt.

Objectif du jour : finir mon livre et faire du dernier verre qu'il soit bel et bien le dernier

À bientôt

Sakura2 - 06/05/2024 à 15h28

2eme jour aujourd'hui!

C'est à chaque fois celui qui m'apparaît le plus difficile psychologiquement ayant pris l'habitude de ne pas consommer les dimanches et jours fériés. C'est vraiment ce 2eme jour qui m'inscrit dans une démarche de sevrage.

Je suis allée faire mes courses ce matin histoire d'éviter le risque de l'heure de 18h qui est toujours plus à risques. Aucune bouteille d'achetée.

Je me sens plus sereine dans cette enieme tentative d'arrêt, pourvu que cela dure ! J'ai finalement renoncé à commencer mon traitement dont les effets indésirables m'ont l'air trop violents. Mais pour autant, j'ai gardé l'idée d'arrêter l'alcool , c'est peut être cela qui me rend plus sereine d'esprit.

Bonne journée

Enviedunenouvellevie - 06/05/2024 à 17h00

Coucou Super pour ces deux premiers jours courage !!

Moi c'est le troisième et quatrième jour qui avaient vraiment été durs mais honnêtement depuis je me surprends moi même...ça va... Tu parles de quel traitement avec effets secondaires ?Le "médicament" dont je te parlais moi ce n'est pas réellement un médicament ça s'appelle l'acamprosate,c'est quelque chose en fait qui enlève de ton cerveau l'envie de boire,renseigne toi .Ça n'a aucun effet secondaire ni de dépendance mais c'est une réelle aide pour les gens qui veulent devenir abstinent .

Tiens le coupet n'hésite pas à donner de tes nouvelles

Emma - 06/05/2024 à 18h53

Bonjour sakura2 et enviedunenouvellevie félicitations à vous.je viens vous amener également mon témoignage .je suis aujourd'hui à 45 jours de abstinence et pour vous expliquer cela fait 14ans que j'ai quitter mon mari à cause de l'alcool mais hélas j'ai lutter 17ans contre sa et la dernière année j'ai lâcher et me suis mise à boire avec lui résultats separationc1 ans après donc 15ans que je malcolisais parfois en semaine mais tout les week-end à très forte dose de rosé j'ai perdu 3x mon permis à cause de cela la dernière fois le 1er décembre 2023 je le récupère le 2juin .j'ai 3enfants qui mon pourtant dit maint fois d'arrêter car des crises de pleures de dépression et des fois violente verbal voir plus .je suis tomber gravement en dépression et arriver à ne plu me lever à 5h pour aller travailler j'ai fais le point au mois de mars et j'ai décider d'en parler à mon médecin qui ne s'en doutait pas . J'ai demandé une aide je prends aotal j'ai pris ma dernière murge le 22 mars .et le samedi 23 terminer depuis je prend 4comprime par jour ce qui ne fait pas tout car j'ai de forte envie par moment surtout le week-end car toujours seule je pense et m'ennuie. Voilà je suis à 45jour donc ne desesperer pas garder la foi on peut y arriver .j'ai demander à voir une addictologue à partir de fin mai

Bon courage à vous

Sakura2 - 07/05/2024 à 10h39

Bonjour Enviedunenouvellevie et Emma,

Ah non, le traitement que je devais prendre était pour un petit souci médical autre mais qui était juste complètement incompatible avec la consommation d'alcool.

Je me dis, faut tenir cet après-midi puis avec les deux jours fériés ensuite, ça va aider avec la fermeture des magasins.

Merci pour tes conseils, je me note le nom.

Merci Emma pour ton témoignage et bravo pour tes 45 jours. Comme toi, je suis divorcée, 45 ans, et le rosé est aussi mon refuge contre les moments de solitude et d'ennui.

Toujours sereine aujourd'hui, reste juste à bien tenir en fin d'après-midi.

Bonne journée à vous,

Emma - 15/05/2024 à 04h11

Bonjour sakura comment allez vous avez vous tenue avec ses longs jours de pont car très dure .moi passez ma visite médicale pour récupérer mon permis oufff tt est OK j'en suis à 52jours d'abstinence.

L'envie est la quelque fois mais je tiens.et j'ai mon médicament qui aide.

A bientôt emma

Sakura2 - 25/05/2024 à 16h08

Bonjour Emma,

Merci à vous. J'ai tenu le pont mais non le retour au travail m.

J'espère que vous continuez à tenir bon , c'est top et je suis ravie pour vous.

Je vais tenter à nouveau cette nouvelle semaine (ou je travaille et sans jour de repos) en espérant que ça aille.

Encore merci de votre soutien

Sakura

Emma - 27/05/2024 à 09h36

Bonjour sakura ce qui est bien c'est que vous allez au travail moi vous savez 34ans de travail je buvais et j'y allais à 6h quand même mais je suis en arrêt depuis mars car justement l'alcool avait pris le dessus et le matin je me levais plu .c'est pk j'ai pris cette décision mais je comprends c'est très dure la je me suis inscrite à csapa c'est pour addiction. Ne rester pas seule face à sa .bon courage