

## MON SEVRAGE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 24/05/2015 à 13h56

Après le post sur mon origine, je crée celui-ci.

3eme jour sans alcool

Pas de signes de manque physique ni psychologique sauf le 2 eme jour ou j'ai eu une très légère envie pendant 5 minutes de prendre une bière en soirée. Un sentiment de tristesse par contre qui me force à me poser une question légitime. Légitime car ma vie est un échec sentimental, professionnel et financier. La solitude me pèse mais est nécessaire vue que je ne veux plus personne dans ma vie. Donc cette question légitime est la suivante:

Est ce que je suis triste car j'ai arrêté de boire?

ou

Est ce que je buvais pour effacer ma tristesse?

Comme n'importe quel psy pourrait le dire, même si c'est de la poudre aux yeux et temporaire, l'alcool est un formidable anti-dépresseur.

Je viens de regarder un feuilleton ou une personne dedans souffre d'alcool-dépendance. J'ai donc décidé de mettre sur ce forum régulièrement mes progrès dans mon sevrage...enfin si il s'agit bien d'un sevrage.

Bon courage à tous

### 14 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 05/06/2015 à 16h22

Bonjour Ascalon48,

C'est une bonne idée que d'écrire le journal de son sevrage. J'espère que celui perdure !

Concernant votre question, ce que l'on sait c'est que certains boivent effectivement pour "effacer leur tristesse" (lutter contre leur dépression) et que d'autres qui commencent à boire sans être dépressifs le deviennent à cause de leurs excès d'alcool. Si vos symptômes de tristesse ou de dépression persistent voire s'aggravent alors que vous arrêtez, cela veut certainement dire qu'il faut que vous preniez un traitement temporaire contre la dépression et/ou que vous entamiez une psychothérapie pour vous soulager (ce qui est recommandé avant de prendre des médicaments). En avez-vous parlé avec votre médecin ?

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 06/06/2015 à 08h12

Bonjour Modérateur

Je suis actuellement suivi par un psychiatre depuis 2 ans. Début de ma dépression.

Pour lui, je bois de l'alcool parce que je suis dépressif et que cela s'estompera avec le temps.

Je suis dubitatif par rapport à cela.

Pour ma part je pense être alcoolique avec des obsessions.

Pas dans le sens ou je me réveille le matin en me disant que j'ai envie de boire. Je suis très matinal et le matin c'est café et rien que café.

Mais plutôt dans le sens ou je vais me dire qu'aujourd'hui je ne vais pas boire....le simple fait de penser ainsi induit chez moi alors une obsession sur l'alcool et un désir d'en boire qui bien souvent disparaît sur le chemin.

Le plus terrible dans cette histoire,c'est qu'avant, le seul alcool fort que buvais, était le pastis. Une cuite m'a bien dégoutté du produit et donc je me suis naturellement tourné vers les vins et bières. Ma situation actuelle est un dégoût total pour le vin et je commence clairement à l'être pour la bière. Je ne vois pas ce qu'il peut rester après.

Le plus étrange c'est de constater que le fait de savoir que je dois partir vers un lieu ou l'alcool n'existe pas, ne me panique en rien. cela m'est égal.... je suis plus enclin a me demander comment faire pour l'eau car la bas elle a un gout affreux.

J'ai arrêté le tabac et cela a été beaucoup plus dur que le léger manque que je ressens lorsque je ne bois pas. Mais je trouve cela plus vicieux.

---

**Profil supprimé** - 06/06/2015 à 14h32

Bonjour Ascalon48,

Tenir son journal est une très bonne idée car elle offre la possibilité de voir les évènements avec du recul.

L'alcool n'est pas un ami car il n'aide pas à solutionner les problèmes. Il les reporte et peut amplifier ceux-ci.

J'ai bu de trop nombreuses années parce que j'étais timide, dépressif et mal en couple. Mais au matin mes problèmes étaient encore là. En plus, je buvais le midi et cela m'a posé des difficultés professionnelles qui sont venues aggraver mes problèmes. Un jour j'ai tout arrêté et mes problèmes s'effacent au fur et à mesure car j'ai repris confiance en moi. J'ai arrêté un boulot qui me faisait souffrir, je suis monté à 5000 mètres d'altitude et je me suis marié.

Ca change la vie.

Courage

---

#### **Profil supprimé - 06/06/2015 à 20h36**

Bonjour Ascalon48,

En généra, on se reconnaît dans les messages mais en tant que buveur : les trous de mémoire, l'agressivité, le comportement excentrique, le besoin d'un autre verre après le 1er (p---n de 1er verre !!!) jusqu'à épuisement de la bouteille...

Mais dans ton post, Ascalon48, c'est ma vie que je reconnais. Ma vie est un éternel recommencement et après une remise en question je me retrouve seule sans carrière professionnelle et bien sûr, des moyens très limités.

Parfois je me sens triste bien sûr, à ce moment là, je me dis qu'on fait des choix dans la vie et que ces choix entraînent des conséquences.

Le jours de mon 100e jour de semi abstinence, j'ai commencé ma vraie abstinence, abstinence 0. Ca fait 7 jours...

---

#### **Profil supprimé - 07/06/2015 à 12h54**

Bonjour

Rechute hier .... 8 bières forte 7° de 50 cl entre midi et 1 heure du mat

Je ne sais pas pourquoi et ne suis pas fier de moi...



Marre de l'alcool....

Bon w.e

---

#### **Profil supprimé - 07/06/2015 à 20h25**

Bonjour à tous

Avec ma fille (elle ne boit pas) , nous allons commencer un régime détox dans un premier temps et classique dans un deuxième. Je vais publier régulièrement ma perte de poids et mes sensations de sevrage alcoolique sur une échelle de 1 à 10.

Jour 1 . 1.83m pour 95 kilos

manque : 0

Cela peut sembler ridicule mais il faut bien se motiver comme on peu..... et puis j'aime trop la vie pour la voir réduite à cause du surpoids ou du poison qu'est l'alcool.

à bientôt sur ce fil alors.

Ascalon

---

#### **Profil supprimé - 08/06/2015 à 19h12**

Jour 2 : je ne vais pas mettre mon poids car je ne le mesure qu'une fois par semaine

Grosse sensation de fin avec ce régime détox

Niveau alcool : une envie de 1/10 vers 17H

à demain

---

#### **Profil supprimé - 08/06/2015 à 20h20**

argh.....de faim.....woua la faute.....

---

#### **Profil supprimé - 09/06/2015 à 09h06**

tiens bon ascalon, si tu veux j'ai aussi un post, on peut s'aider si tu le souhaites.

Faut pas craquer, même pour 1 verre, c'est souvent le déclencheur chez les personnes comme nous.

---

#### **Profil supprimé - 11/06/2015 à 11h28**

Bonjour Ascalon,

Penses-tu que c'est judicieux d'arrêter de boire et de faire régime en même temps ? D'un point de vue psychologique c'est très dur...

---

**Profil supprimé - 11/06/2015 à 19h55**

craqué aujourd'hui ....7 bières et pas fier

91 kilos

4kg de perdu

je me déteste bordel

---

**Profil supprimé - 15/06/2015 à 21h56**

Salut a tuos

bref pour faire court (vive le correcteur) 8 bières.... je crois du moins..... une estime de moi en dessous de zero. envie d en finir . bye

---

**Profil supprimé - 18/06/2015 à 06h46**

Coucou à tous

hier 4 bières et un demi litre de martini  
avant hier 6 bières et le jour avant peut être 8 je ne sais plus

Chaque jour je dis à ma fille  
"Journée sans alcool" mais la promesse est à chaque fois rompue  
Je ne sais pas pourquoi je bois

j'ai des soucis graves qui m'angoissent tous les jours mais qui seront réglés j'espère le 30.

Il est vrai que je ne ressens plus cette angoisse lorsque je bois.

Alors est-ce que je bois car je suis alcoolique dépendant ou à cause des soucis?

et une fois les soucis réglés, ne trouverais-je pas une autre excuse?

Peut-être envisager de prendre de l'aolal....

ascalon

---

**Profil supprimé - 18/06/2015 à 13h21**

Le souci c'est que de boire n'arrange pas les problèmes, bien au contraire, on se sent bien et on les oublie un temps, mais le lendemain ils sont toujours là, voir ça c'est empiré. J'ai moi-même fait avec l'alcool que retardé l'échéance et fermé les yeux, quand tu décides de tout régler la tâche est encore plus difficile. Le point noir est l'alcool, maintenant faut prendre toutes ces choses en compte et se dire qu'il faut régler les problèmes sans alcool avant qu'il ne soit trop tard. C'est pas facile mais faut aller de l'avant, voir ton médecin et demander de l'aolal, tu sera déjà plus clair d'esprit. Et le fait d'en parler aide beaucoup crois-moi.

Mous

---