

SEVRAGE

Par **Profil supprimé** Posté le 10/02/2016 à 22h42

Ce soir c'est mon 6 ème jour sans toucher un verre de vin, restau ce midi un perier quand mes collègues étaient au cidre. J'ai entamé cette démarche toute seule sous couvert d'un régime strict et cela fait deux soirs que le manque se fait ressentir, j'ai essayé jus de tomates jus de fruits bof.

Ma consommation, essentiellement le soir en rentrant du boulot, se poser et boire 3 bons verres de vin m'apaisant de mes journées chargées.

Personne de mon entourage pour en discuter et surtout pas dans mon milieu professionnel car je risque gros

Quelqu'un pour me dire s'il a entamé la même démarche en solitaire et le resultat et aussi les difficultés rencontrées

Je vais essayer de tenir au moins encore une semaine seule et si c'est trop compliqué j'ai la possibilité de prendre rdv Avé un psychologue?

Merci à celles et ceux qui me liront et prendront la peine de me lire

Ce soir je me sens très mal, isolée et sur le fil

Je croise les doigts

29 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/02/2016 à 10h53

J'ai entamée la même démarche que toi au mois de juin dernier, et j'ai réussi tout seul et pourtant ma situation était pas terrible: séparation, chômage entre autre.

Je pense aussi que l'on ne peut pas tout généraliser, ce qui a été bon/possible pour moi ne le sera peut être pas pour toi ou un autre.

Il faut de la volonté, accepter de souffrir physiquement et pas que, le psychisme est mis à l'épreuve aussi. J'étais quasi seul à part le soutien de mes enfants, j'ai eu des hauts et des bas, mais j'ai refusé l'aide de médicaments, un poison de plus pour moi.

Pour contrer mes envies je m'acheter des boissons sans alcool genre schweppes, perrier etc et de la musique "gaie" pour chasser toute ces idées noires.

J'ai eu aussi des périodes où j'ai eu des envies terribles de boire, que dis-je de me saouler à mort ... comment j'ai tenu, pourquoi j'ai résisté alors que d'autres ne le peuvent pas? mystère. (j'en ai même un peu culpabilisé en regard de certains membres qui témoignaient ici)

Mais 6 jours d'abstinence c'est vraiment bien, l'envie a commencé à diminuer assez rapidement pour ma part avec comme dit plus haut des envies assez fortes mais qui ne duraient pas pour au final s'estomper.

Si je peux me permettre un conseil, c'est celui d'éviter de garder les mêmes rituels que quand tu buvais de l'alcool, ne pas en avoir à la maison et surtout ne pas hésiter à te confier ou à en parler. Il vaut mieux une petite honte passagère et après recevoir tous les bénéfices d'une vie sans alcool! (ou du moins une consommation maîtrisée)

Sur ce bon courage.

Pat

Profil supprimé - 11/02/2016 à 19h29

Merci et aujourd'hui c'est mon 7 ème jour et c'est toujours aussi dur. Mes meilleurs amis en ce moment le jus de tomates et le Schweppes allégé .Je n'en parlerais pas à mon entourage ils ne comprendraient pas mon addiction. A moi de m'en sortir et toute seule car je ne veux pas non plus prendre des medocs

Voilà et j'espère que ces envies vont diminuer

Mon objectif : plus un seul verre

Profil supprimé - 11/02/2016 à 21h44

Skylar,

Moi j'ai arrêté en juillet dernier avec l'aide de personnes d'un autre forum (aide-alcool.be). Seule je n'y parvenais pas. Je buvais auparavant 4-5 verres tous les soirs, plus le WE. Rapidement j'ai compensé par le cannabis, alors que je ne fumais plus de joints avant juillet..

Aujourd'hui je ne fume plus de joints depuis 3 semaines (plus un arrêt d'un mois en novembre suivi d'une rechute) et ai repris une consommation très modérée d'alcool depuis 4 mois, plus jamais seule. Je dois rester vigilante. Je suis heureuse de m'être débarrassée

de ces cochonneries.

J'ai recours de temps en temps à un anxiolitique à faible dose (xanax) car j'ai souvent du mal à faire face à l'anxiété du soir et à la solitude. Comme Kcirtap, mon sevrage s'est accompagné d'une rupture sentimentale. L'arrêt d'alcool ouvre les yeux...

Moi je pense qu'arrêter seule est difficile, sauf si les forums c'est ton truc et que tu y postes de manière très régulière ou bien que tu trouves rapidement une autre activité comme le sport. Le pb avec le forum d'alcool info service, c'est que les messages passent par un modérateur qui ne travaille pas le soir, les We et jours fériés. Sur le forum belge les messages partent en instantané. Rien ne t'empêche de poster sur les 2 forums. Il y a aussi le chat d'alcool info service qui peut vraiment aider.

Arrêter de boire c'est quand même une vraie transformation, très positive mais pas facile. Ça vaut vraiment le coup. Moi l'alcool m'avait isolée et j'ai le sentiment de m'ouvrir aux autres de nouveau. Ça me fait beaucoup de bien. J'ai aussi trouvé beaucoup plus d'assurance et de confiance en moi.

Dans la panoplie des aides il y a les csapa, les addictologues, les psy, ton médecin généraliste, les associations d'anciens buveurs, les médicaments...

Mais aussi le sport, prendre un bain chaud, se préparer de bons petits plats, marcher, se trouver de nouvelles activités.
Bon courage et tiens nous au courant.

Profil supprimé - 12/02/2016 à 23h10

Merci pour vos encouragements. J'ai parlé à mon médecin ce matin. Guère plus avancée
Mais ce soir départ d'un collègue et champagne j'ai pris un verre mais je n'y ai pas touché, trop contente et pourtant ce soir j'ai encore très envie de boire
Cela fait très exactement 8 jours sans toucher un verre et je préfère les aides naturelles aux chimiques
J'habite une région magnifique où je peux faire de belles balades avec mes chiens et il fait presque toujours beau
Merci

Profil supprimé - 16/02/2016 à 05h04

Bonjour..je viens pour la première fois L m'exprimer ici et c'est pas chose facile! Voilà, j'ai 56 ans dans 3 jours et je bois depuis 3 ans beaucoup trop, Je peux passer la journée entière au travail sans ressentir trop L envie de boire mais dès que je referme la porte de chez moi je ne pense qu'à une seule chose : ouvrir mon bar ou mon frigo et commencer à boire' ça dure depuis 3 ans et j'ai commencé juste à une période où j'ai changé de fonctions dans la fonction publique avec un travail difficile et ardu...et puis la coutume de mes collègues est de prendre L apéritif chaque midi pour beaucoup d'entre eux et c'est ainsi que "la petite nouvelle arrivée dans un milieu d'hommes (uniformes bleu si vous voyez ce dont je veux parler!!!!) à été invitée à se joindre à eux...et depuis j'ai arrêté de les suivre mais j'attends le soir pour me servir plusieurs verres dès que je rentre chez moi....ce matin j'ai beaucoup réfléchi à ma situation qui me fait honte et je me suis posée plein de questions auxquelles j'ai su répondre....je n'ai pas bu aujourd'hui....une toute petite victoire...si petite...mais j'ai trop envie de persévérer....puis je compte sur un soutien???...vous me semblez tous si honnêtes et solidaires....merci d'avance pour la main tendue vers la mienne et que j'espère rencontrer!!!

Profil supprimé - 16/02/2016 à 12h26

Élize C'est possible le j'ai 60 ans bientôt et un an de consommation de vin tous les soirs et la j'entame mon 11 jour sans un seul verre . C'est très dur car toute seule sans soutiens. Des soucis qui pourraient m'inciter à replonger mais j'ai un seul objectif tout arrêter et pour le coup davantage d'être une femme je dis que je fais un régime très strict donc pas trop de questions. Persévère car tous les soirs je me bats contre cette addiction et je ne replongerai pas
Tristesse déprime tous les jours mais je me dis que ça vaut le coup et demain sera meilleur pour nous qui avons eu besoin de cette béquille mais la je l'ai enfin lâchée et tu vas y arriver
Bon courage

Profil supprimé - 16/02/2016 à 20h29

Bravo à toutes les 2.
Ce qu'il faut c'est parvenir à changer de béquille, car l'alcool n'est pas une bonne béquille.
Bon courage en tout cas.

Profil supprimé - 16/02/2016 à 23h39

Merci Skylar pour votre réponse...je tiens bon et suis même allée en courses en hypermarché aujourd'hui en "snobant" le rayon alcools... je me sens nettement mieux et le moral est en hausse...je tiens bon...bon courage à vous !

Profil supprimé - 17/02/2016 à 00h34

Bonsoir à toutes et tous...lire vos témoignages me fait un bien fou...je prends conscience enfin que L arrêt de cette cochonnerie est possible...vos mots ressemblent aux miens..votre ressenti est égal au mien..cela fait 2 jours que je n'ai pas touché à L alcool et je me sens revivre..la forme revient ainsi que le moral...je recommence à faire des projets pour le printemps qui arrive (jardinage...décoration..aller chez le coiffeur...revoir des amis..).

Je réalise depuis deux jours que L alcool me mettait en quarantaine et me privait de tout ce que j'adorais auparavant, aujourd'hui j'ai fait mes courses et L envie irrépressible d'acheter des bouteilles ne s'est pas faite sentir...je pense avoir eu un vrai déclic lundi matin lorsque je me suis à réfléchir vraiment à ce vers quoi j'étais en train de vivre...j'ai dû toucher du doigt "là où ça fait mal" et j'ai vraiment réalisé que je ne me reconnaissais plus et que j'étais vraiment une menteuse...avec les autres avec ma famille et surtout avec moi-même..alors je me suis dit " cesse une bonne fois pour toutes de te mentir et réalise ce que tu es devenue à L insu de tes proches, de

tes amis,....

Voilà pour mon ressenti de ce soir...quelques envies brèves et furtives d'alcool mais rien de bien méchant....et puis de toutes façons...je n'ai plus que du jus de fruit ou de la limonade dans mon frigo...!!!!

Merci pour ce site d'exister !!!

Profil supprimé - 17/02/2016 à 07h08

Il faut de la volonté c'est sûr, ne pas avoir peur de souffrir, je me disais souvent que tant que j'ai mal ça prouve que je suis vivant!

J'ai j'espère de nombreuses années à vivre devant moi, et l'alcool n'y est absolument pas nécessaire ! Il faut je crois ne pas se voiler la face : il faut souffrir pour s'en sortir car tout notre corps et notre esprit doit s'adapter à une vie sans alcool.

Elize je suis de ton âge et comme l'écrit Skylar, c'est possible d'arrêter de boire ! Après il te faut juste un peu de volonté.

Donc je te souhaite bien du courage, de la persévérance dans ta démarche et n'hésite pas à lire les liens donnés en dessous.

Sur ce bon courage à tout le monde!

Pat

Profil supprimé - 17/02/2016 à 22h19

Bonsoir et merci de m'avoir lue....une nouvelle journée "libre"...et la liberté n'a pas de prix...ça va..je tiens....une journée bien agréable....merci encore à vous qui m'encouragez!!!...

Profil supprimé - 18/02/2016 à 18h21

Moi aussi l'alcool m'isolait des autres. Je me sens beaucoup plus sûre de moi et ouverte depuis que je ne bois plus. Cela me motive.

Profil supprimé - 18/02/2016 à 18h58

Je suis d'accord avec toi Patrick, il faut accepter de souffrir pour sans sortir et changer ses habitudes ce qui ne se fait pas du jour au lendemain. Au départ du sevrage, c'est l'euphorie qui prime, on est heureux de ne plus avoir la gueule de bois et de ne plus avoir à aller sans arrêt se ravitailler. Puis on se rend compte que si on buvait, ce n'était pas pour rien. Et alors, il faut amorcer un changement en profondeur. et puiser dans ses ressources. Moi j'y travaille encore, depuis juillet..

Profil supprimé - 18/02/2016 à 21h02

Oui zabethm, je ressens cette envie de m'occuper de moi et de m'ouvrir à nouveau aux autres aussi...j'ai même accepté hier soir une invitation à une soirée chez deux collègues de bureau...prendre soin de soi et des autres me semble primordial pour sortir de la solitude vers laquelle l'alcool nous conduit...depuis quand as-tu cessé de trop boire ??...bonne soirée et courage à toi aussi...

Profil supprimé - 18/02/2016 à 21h40

14 jours sans une seule goutte de vin ni autre substance alcoolisée. C'est dur de résister mais je l'ai fait je me libère petit à petit d'une prison que je me suis fabriquée toute seule et je commence à abattre les murs de cette prison.

Je reprends ma vie en mains et je suis déterminée à réussir et ne pas rechuter

Je commence à avoir moins d'envies d'acheter des bouteilles, je suis capable de passer devant le rayon alcools sans m'arrêter c'est ma première victoire

Merci de vos soutiens et courage à tous

Profil supprimé - 19/02/2016 à 19h27

Il y a des jours où j'ai encore envie de déconnecter après 7 mois où mon objectif est de ne plus boire seule, objectif que je tiens. Je suis contente de mes résultats pour l'instant. Aujourd'hui j'ai bu. Là il faut que j'arrête. Suffit, j'ai vu Phil mon amour de jeunesse, une bonne journée, à un moment où je suis quand même en plein bouleversement sentimental et professionnel. Et puis j'ai bu, j'ai bu j'ai bu. Et je me sens bien cet après-midi où j'ai fait des tas de choses, qu'en ce moment j'ai bien du mal à faire, car débordée et surbookée et en pleine séparation d'avec sacha, mon mari de pacotille. C'est la vie aussi que d'avoir par moment envie de déconnecter. Non? En tous les cas c'est comme ça pour moi. Pas envie de replonger, bien sûr que non. Mais aussi envie de laisser faire la vie, comme elle vient. Et surtout pas envie de morale. Si je veux arrêter de boire c'est pour un plus, pas pour un dogme.

Profil supprimé - 20/02/2016 à 17h09

Bonjour Skylar,

Moi, j'étais accro au vin rouge, j'adorais ça. Le soir, pour me détendre et je ne m'arrêtais plus. Au fil du temps, je n'arrivais plus à le digérer.

Alors, je me suis interrogée sur ce désir irrésistible et ai pris conscience que c'était le goût du fruit dont je raffolais. J'avoue qu'à force l'alcool me repoussait.

Depuis, je consomme des jus de fruit, de raisin, de pomme, de poire et j'en mange plein, ce qui est nouveau. Une envie?... du fruit! Cela me contente totalement et j'ai arrêté de consommer de l'alcool tout en me faisant plaisir. Plus un verre depuis des années. Une chose est primordiale : les jus sont des purs jus sans sucre ajouté car j'ai pu remarquer, personnellement, que la saccharose a tendance à faire revenir l'addiction à l'alcool.

Quant aux pots bien arrosés auxquels on ne peut couper, j'accepte le verre qu'on me donne et l'oublie discrètement dans un coin sans y toucher!

Bien à toi, amicalement

Profil supprimé - 23/02/2016 à 13h21

houuo c'est bien de ne plus reprendre le verre, vivre sainement est le meilleur compromis pour le reste de la vie ! comment ça sainement ? manger BIO, nature , ou végétarien bio.. chère ? pfff les économies qu'on en ferait si avec les alcools. ... boire des eaux différentes est aussi bon... et les eaux gazeuses, quelle fête en bouche. Faut VRAIMENT se méfier des boissons non alcools, des boissons sucrés, des boissons aux noms bizarres, que de l'eau ça suffit pour le corps puis les épices pour les plats, hum les goûts subtils...

se méfier des repas transformer traditionnels, bonbons non bio, ha quand les industriels de grande enseignes nous tient ce sera pour la vie ! heureusement on est libre de choisir, sinon boycotter les produits pas sains !

je ne bois pas mais mon conjointdur dur de le faire comprendre que la vie est belle même en regardant le ciel gris ! ha oui le monde change et le monde est gérer par l'argent.. aie aie la santé des faibles sans vont avec l'argent pour rien.

il y a une liste des épices incroyable hé voyons donc Ghandi , ha paix à son âme, leur nourriture ... naturels et bons pour les réflexions (forcément il ,il y avait pas encore d'agriculture intensive)

la vie commence par la nourriture.... lait maternelle puis miam miam

si j'écris comme je peux car je ne sais pas écrire comme les entendants et que je suis sourde. vivre avec qq qui boit c'est tres pénible surtout pour les proches.... il pleut et qu'importe quelques gouttes de pluie... c'est comme ça la nature commande !

Profil supprimé - 24/02/2016 à 00h12

Bonsoir!...voilà 8 jours aujourd'hui que je ne bois plus....et je n'en ressens plus L envie...comme si je n'avais vécu qu'un mauvais cauchemar depuis 3 ans...je voudrais vraiment savoir et surtout comprendre pourquoi cette fichue addiction m'est passée ainsi...si un psy pouvait m'expliquer!!!...connaîtriez vous une personne dans le domaine de la psychologie ou de la psychiatrie qui pourrait décoder ce "déclit" qui a soulevé de ma mémoire cette habitude de me mettre à boire dès que je fermais la porte de ma maison derrière moi??..je voudrais comprendre...

Merci si quelqu'un pouvait m'aider à comprendre...et me dire si L envie pouvait se manifester à nouveau???...ce que je n'espère pas.....bon courage à vous toutes et tous!!

Profil supprimé - 24/02/2016 à 12h55

Les déclits ça arrive...plus aucune envie de boire soudainement. Mais c'est rare. Par contre après l'arrêt, ça fait des vagues pour beaucoup de gens et pour moi. Parfois, on a le sentiment de s'être vraiment débarrassé du truc, puis l'envie revient qq jours, qq semaines parfois. Mais de moins en moins au fil du temps.

Pour ce qui est des causes, pour beaucoup de gens c'est le sentiment de solitude, de vide ou bien un tempérament anxieux. Des situations de stress aussi au travail ou dans le couple. Et des mauvaises habitudes qui s'installent.

Profil supprimé - 24/02/2016 à 14h43

Bravo ÉlızeC'est. Super

Pour répondre à ta question il existe des consultations spécialisées capcha je crois avec des psychologues

En charter avec un conseiller ils peuvent t'indiquer ou aller.

Pour ma part j'entame ma 3ième semaine avec toujours des envies surtout quand je me sens déprimée

J'essaie de ne pas craquer ce n'est pas gagné mais je ne veux plus être dans cette addiction

C'est une vigilance permanente pour ne pas replonger et d'ailleurs je ne comprends pas trop leur alcometre qui me félicite et me dit que

si je veux reprendre je dois y aller doucement

Moi je ne veux pas reprendre c'est sur et certain

Qu'en pensez vous?

Profil supprimé - 24/02/2016 à 21h16

Bien sûr skylar qu'il ne faut pas retomber dans ce qui fut un leurre, une habitude qui ne fait que nous plonger dans la déprime, la culpabilité et la dépréciation de soi-même !!! Bien sûr que non qu'il ne faut pas reprendre ne serait-ce qu'un tout petit peu....à moins que tu soies sûr de toi et que ce petit verre ne te redonne pas L envie de reprendre....et de rechuter...je pense que reprendre une consommation raisonnable et raisonnée (je veux parler d'un apéritif entre collègues ou amis...) une consommation épisodique et festive ne doit pas intervenir tout de suite, je pense qu'un sevrage total et sur une longue durée doit avoir eu lieu de façon à ce que "L habitude " ne soit plus "imprimée" dans notre cerveau, et que boire un verre redevienne un moment festif et partagé....et non un moment triste et solitaire ..c'est mon point de vue actuel.même si j'ai beaucoup lu que L abstinence totale et définitive soit un gage de réussite absolue.... Bon courage à vous !!!!....

Profil supprimé - 26/02/2016 à 00h13

Bonsoir,
Cela fait maintenant 6 mois que je suis abstinent. J'avais une consommation quotidienne d'alcool importante. J'ai été en soins durant 4 semaines pour arrêter car je ne pouvais le faire tout seul. Comme élize j'avais trop d'habitude à la maison et même avant la maison dans mon cas. Maintenant je suis toujours suivi par un CSAPA et c'est franchement très bien, les rendez-vous vous je les prends en fonction de mes besoins au début c'était 2 fois par mois maintenant 1 fois par mois. Ils apportent vraiment un soutien. Pour moi maintenant je sais que l'alcool c'est zéro j'ai tellement vu de personnes pour qui ce n'était pas la première cure et qui ont rechuté avec un verre qui a entraîné la bouteille.. En tout cas bravo à vous d'avoir pris la décision on se sent tellement mieux sans alcool

Profil supprimé - 05/03/2016 à 23h38

Bonsoir moka...

J'avais tenu 15 jours sans avoir envie de boire le soir en rentrant chez moi, j'étais bien, le moral au beau fixe et je me sentais de mieux en mieux mais plouf...une semaine stressante au bureau et des soucis de scolarité avec mon fils, du stress et de l'anxiété et j'ai bu une bouteille de vodka en quelques soirs.....alors à nouveau le moral qui chute et la déprime s'est à nouveau installée...je me disais qu'un petit verre comme ça le soir allait me détendre et que ce serait rien qu'un soir...mais une fois la bouteille entamée il m'a fallu la finir....elle est à la poubelle et je n'en n'ai pas racheté...je n'ai pas vraiment eu de grosses envies aujourd'hui et je suis repartie vers de nouvelles résolutions:arrêter de boire...mais pour combien de temps si au moindre stress où anxiété je replonge!!!...aujourd'hui je me suis traitée de tous les noms d'oiseau possibles et j'ai honte de moi, j'ai si honte de mon manque de volonté et de détermination! Il faut absolument que je tiens le coup mais j'ai peur de ne jamais pouvoir me débarrasser de cette maudite habitude: ça va bien = je tiens le coup...je stresse=je rebois!!!! Que pensez-vous de cette rechute moka ???...bonne soirée à vous...

Profil supprimé - 28/03/2016 à 23h56

Voilà ça fait 50 jours et toujours tentée mais je résiste je me shoote au chocolat. J'ai même pu assister à des repas sans boire une goutte de vin et je suis fière de moi

Ma question est ce que je vais tenir? Suis limite irritable, agressive et speed et stressée aussi mais je tiens, comment je sais pas, pour ne plus avoir honte de moi?

Pas facile

Élize et vous? Alors?

Profil supprimé - 11/04/2016 à 21h05

Et bien voilà ce soir j'ai craqué et je n'en suis pas fière mais j'en avais besoin

Ça n'excuse rien

Dans 10 jours j'ai rdv avec mon psy mais comment faire?

J'ai échoué

Domage

Profil supprimé - 14/04/2016 à 10h23

Bonjour Skylar,

Allez, ce n'est qu'une rechute, reprends-toi, je prends moi aussi le chemin de la sobriété mais il y a des hauts et des bas, des rechutes, peut-être est-ce la règle avant que le déclic n'arrive. Une rechute est pleine de regrets, elle nous ouvre les yeux sur les efforts que l'on a fait un temps et on a l'impression que tout cela n'a servi à rien mais non, reprends-toi, recommence, encore et encore, continue sur la voie de la sobriété, tu n'as pas échoué, rien n'est perdu, tu as la capacité d'arrêter, tu l'as prouvé, alors fonce et bats-toi contre ce poison, chaque jour sans est une victoire et pas à pas même s'ils sont petits on peut y arriver.

Bon courage dans ton parcours et je te souhaite beaucoup de réussite.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 14/04/2016 à 12h41

Skylar, un faux pas n'est pas forcément une rechute. Tu peux te reprendre.

Bon courage et tiens-nous au courant.

Profil supprimé - 14/05/2016 à 20h38

J'ai replongé et même si ma conso est bien moindre je suis dégoûtée car j'ai échoué
