

PARCE QUE SEUL, C'EST IMPOSSIBLE

Par **Profil supprimé** Posté le 03/08/2016 à 15h52

Bonjour à tous,

Je viens de prendre conscience que seul, c'est impossible.
Tous les matins, je me lève en me disant : c'est fini.
Certains jours, la formule fonctionne, d'ailleurs en général plusieurs jours de suite.
Et puis d'autres jours, la chute, longue, lourde, sans pouvoir se relever.

Je vais prendre à l'envers : certains jours je chute, d'autres je me relève.

Alors aujourd'hui oui, j'ai bu, trop bu.
Mais j'ai parlé, j'ai appelé le numéro ici disponible, plus de 45 minutes : cela m'a fait du bien.
Et j'ai pris rendez-vous avec un addictologue pour , par chance, demain.
Cela fait du bien aussi. toutefois, je suis consciente du chemin à parcourir.
La personne que j'ai eu sur le fil de alcoolinfoservice m'a dit : vous apprendrez à vous délester des poids qui vous plient un par un : cela aussi m'a fait du bien !
Parce que se lever le matin en se disant j'arrête ne règle rien, il faut regarder un par un les boulets que l'on l'aise derrière soi.
Je vous souhaite à tous de la réussite dans cette longue route qu'est la quête du respect de soi.
Finalement, tous étant conscient du mal que nous nous faisons, ne sommes nous pas en quête d'authenticité ?

Courage et persévérance

A bientôt

6 RÉPONSES

Olivier 54150 - 03/08/2016 à 21h49

Bonjour JLB,
C'est bien de réagir si tôt. Perso lorsque j'ai pris conscience que je devais me faire aider pour soigner cette maladie, je ne pouvais pas rester une journée sans boire. Tous les soirs, je me disais : demain, je ne bois pas. Je me levais et au bout de 4 heures, c'était trop dur. Pour être bien, il me fallait mes 6 ricards. Du coup, le sevrage fut une vraie torture.

Mais c'est un mal pour un bien, car depuis 1998, je n'ai pas touché une goutte de peur de revivre ça. Pour moi, la dépendance et invivable, le sevrage une torture.

Hélas, si c'est trop facile d'arrêter, la rechute est presque assurée.

Tout ça pour dire qu'il faut vraiment bien connaître le poison en question, et le système de dépendance qui va avec.
Braver les tabous, les idées reçus et les traditions.
Comprendre que cette maladie ne se soigne pas. Il y a les alcooliques qui consomment et les alcooliques abstinents.
Oliv

Profil supprimé - 12/09/2016 à 07h06

Merci Olivier, ce message est encourageant.
J'ai rechuté sévèrement le 25 août .
Mon compagnon a pris ses distances.
Il me soutient mais a déménagé.
Je suis au pied du mur.
Cela fait 11 jours que je n'ai rien consommé.
Je dois me relever car mes proches sont maintenant éreintés par mon irresponsabilité.
Mais c'est dur...

Profil supprimé - 15/09/2016 à 09h41

Bonjour à tous,

Olivier, qu'entends tu par le sevrage fut une vraie torture ? Ce qui m'angoisse le plus sont les symptômes physiques et psychologiques qui peuvent d'écouler d'un arrêt brutal... Même si je sais que je serai en meilleure forme demain matin si je ne bois aucun verre ce soir, j'ai peur....

patricem - 15/09/2016 à 11h13

Bonjour,

cela dépend du degré de dépendance. Dans les cas les plus extrêmes, cela peut nécessiter une hospitalisation (delirium tremens).

Cela dépend aussi des individus, mais vous devriez les premières nuits avoir des suees et de l'insomnie. En journée, des tremblements des mains, de l'énervement, de la fatigue, des envies de boire. Pour les insomnies, si cela persiste, un somnifère léger pris quelques jours (3 ou 4) peut faciliter le règlement du soucis, il est important de redormir correctement le plus vite possible. Pour le reste, on m'avait donné du valium mais je n'ai pas franchement vu la différence.

En règle général, on dit que les 3 ou 4 premiers jours sont les plus durs sur le plan physique, et qu'il faut compter une dizaine de jours pour le sevrage. Je confirme en ce qui me concerne...

Pour le côté psychologique, ce que je trouvais difficile au début, ce sont la remise en cause des habitudes (le verre en rentrant le soir, le passage par tel rayon du magasin) et les tentations (repas de famille, fêtes avec les amis) mais cela m'est passé assez vite. Certains semblent connaître une période dépressive au début, mais là encore, rien de systématique. Changer ses habitudes (repandre un loisir ou un sport), prendre un anti dépressif léger quelques temps peuvent aider. Et éviter certains pièges, comme se dire que si on est sevré physiquement, on peut se permettre un petit coup à l'occasion, on gère...

Courage

Profil supprimé - 16/09/2016 à 09h57

Pour moi, le changement côté physique a été rapide. Visage moins gonflé, moins de cernes sous les yeux, perte de poids.

Côté psychologique : je n'ai plus de crises d'angoisse, je dors mieux. Un peu plus éternuée qu'avant peut être. Je gère avec du Seresta qui sur moi fonctionne bien. J'en suis à 3 semaines. Le plus dur est d'arriver à changer ses habitudes, surtout le soir.

Bon courage.

Profil supprimé - 27/09/2016 à 15h33

Bonjour

depuis mon dernier message et en attendant mon premier rendez-vous de jeudi au CSAPA, cela fait 5 jours sans alcool et avant ces 5 jours une consommation modérée. Il m'a fallu ne plus en acheter, mais plutôt des jus de tomates et beaucoup de perrier. Mes soirées sont toujours aussi proche de mon conjoint mais on a lâché notre verre du soir ensemble et que c'est bon de se lever en meilleure forme le matin ! On parle énormément de ce bien être et ces soirées qui semblent plus longues, parler d'un documentaire sans s'endormir devant la télé...se promener dans le jardin, rigoler, cuisiner..

J'ai une chance inouïe d'avoir mon conjoint et mon fils..

Mes premiers endormissements au coucher m'ont fait sursauter car je me "sentais partir" mais de sommeil et non parce que j'avais un peu trop bu. Je dors comme un bébé car je pense que la fatigue s'est accumulée et je me réveille avec la "patate" ! C'est fou comme on se sent mieux.

En quelques jours je me sens revivre alors même que je n'ai pas encore rencontré cette infirmière.

Cure de magnésium depuis une semaine et puis ce jour je suis allé voir mon médecin, qui n'est pas au courant, afin de renouveler un peu d'alprazolam et en ai profité pour lui demander un bilan sanguin : il a été très étonné que je lui demande une analyse de mon taux de potassium ! du coup, à jeun depuis le matin (je ne déjeune pas !) je suis allée direct faire cette analyse, que j'aurai donc pour jeudi !

Je lui ai parlé de mon envie d'arrêter le tabac ! patch d'ici peu ! j'ai une motivation d'enfer, c'est pour cela que je vais maintenir mon rendez-vous de jeudi !

J'ai l'impression que cela se lit sur mon visage ! moi qui suis plutôt coquette, toujours maquillée et bien ces derniers jours sont différents ; je ne prenais plus le temps de choisir mes vêtements, me vernir les ongles, me lisser les cheveux....Pourquoi ? trop fatiguée le soir et le matin ! Cela est en train de changer ! mon visage est reposée et j'ai la banane !

En bref plein de bonnes résolutions même si comme dit mon mari "cela fait drôle"..mais cela est surmontable, j'y pense un peu mais me trouve vite d'autres occupations...

Il me tarde de vous raconter mon rendez-vous de jeudi en souhaitant que mes analyses de sang ne soient pas trop mauvaises...

allez ! on s'accroche
