

FERMEMENT DÉCIDÉE MAIS JUSQUE QUAND

Par **Profil supprimé** Posté le 13/09/2016 à 16h04

voilà je suis une femme de (_ ans plutôt bien insérée dans la société j'ai des amis. Aucun ne connaît l'enfer dans lequel je suis en train de m'enliser. Mon mari non plus aussi bizarre que cela puisse paraître. Je peux aller jusqu'à 2 bouteilles de vin par jour!!!!!!

On me considère comme une personne forte et j'aide pas mal les autres. Malheureusement je ne travaille plus car j'ai subi une grosse opération du dos. Je vis dans une petite ville et ma famille est médicalisée aussi il est hors de question que je me fasse soigner ici. Certains d'entre vous ont-ils des expériences d'arrêt total seule? Et si oui par quels moyens?? Voilà j'attends avec impatience de l'aide car ma santé est en jeu, je n'en doute plus aujourd'hui. Merci d'avance

10 RÉPONSES

patricem - 13/09/2016 à 17h11

Bonjour,

oui, brutalement : tout stopper du jour au lendemain, pas de demi-mesure genre je commence par réduire. J'ai commis l'erreur d'avoir encore de l'alcool à la maison et j'ai fait une rechute plus tard. Ensuite, je suis passé par un médecin traitant avec un support médical léger (des comprimés que l'on peut trouver dans n'importe quelle pharmacie). Cela simplifie un peu les choses et permet, si besoin, d'aller consulter et acheter ses médicaments dans une autre ville au besoin. Et un petit bilan de santé ne fait jamais de mal...

Quand au fait que votre mari ne s'en rend pas compte, je ne suis pas surpris : ma femme ne s'en est jamais vraiment rendu compte non plus, du moins pas consciemment...

L'arrêt total est un peu violent, les médicaments peuvent aider, mais quoi qu'il arrive, les premiers jours risquent d'être difficiles : sueurs nocturnes, insomnies, tremblement, énervement. Mais cela ne dure pas longtemps. Après, le plus difficile, c'est d'éviter la rechute et donc les situations à risques (repas de familles, sorties, votre mari qui va peut-être continuer à consommer s'il ne se rend pas compte que cela peut vous perturber).

Courage !

Profil supprimé - 14/09/2016 à 08h30

Merci pour votre réponse. En fait la seule chose qui pourra m'aider un peu est une psychothérapie que je viens de commencer. Je prends depuis longtemps un anti-dépresseur et je viens de me procurer un anxiolytique léger. Le plus dur est de résister au désir de boire plutôt qu'au véritable besoin physique car je peux arrêter ma consommation sans problème pendant 3 semaines lors de vacances. Alors aujourd'hui sera le premier jour car hier je n'ai pas pu résister à 2 desprésados!!!!!! je dois tenir aujourd'hui. Si vous le voulez bien j'essaierais pouvoir continuer cette conversation, je pense que cela me serait très utile. Ce pourrait être un vrai dérivatif en cas de besoin d'alcool. Et puis je peux aussi écouter et conseiller. Merci ce message va illuminer ma journée.

patricem - 14/09/2016 à 10h43

Aucun soucis pour continuer la conversation 😊

A tout hasard, si cela peut vous aider, ils existent aussi des médicaments qui rendent malade en cas d'absorption d'alcool (genre Esperal). Cela ne coupe pas l'envie mais vous fait réfléchir à deux fois avant de se laisser tenter. Vu les effets secondaires, à tester uniquement sous contrôle médical...

Courage

Profil supprimé - 14/09/2016 à 16h16

Bonjour à tous !

Comme Chicoree j'ai tout pour être heureuse : l'amour tant attendu enfin entré dans ma vie et celle de mon fils de 15 ans, l'achat d'une maison et une réussite sociale et professionnelle et pourtant, j'ai conscience de "déraper" avec comme habitude en rentrant à la maison "un verre une clope ??".

J'en ai parlé ouvertement avec mon mari qui pense effectivement qu'il n'y a plus besoin d'acheter d'alcool à la maison et qu'avec beaucoup de volonté je peux y arriver seule..

Mes parents et oncles ont été alcooliques (à boire au saut du lit) et je sais que c'est une maladie...

J'ai été seule longtemps à élever mon fils après des violences et j'ai toujours tout porter à bout de bras, combative et déterminée, mais avec comme compagnon une fois mon fils couché un verre, une clope ...

J'en ai conscience, je pense que cela est déjà beaucoup, mais j'ai peur pour ma santé et je commence à prendre un verre supplémentaire "en cachette" après le premier ou le second..

Je culpabilise et me sent très angoissée les lendemains matin...(sudation, palpitations...) et aucun besoin en journée..

Je suis terrorisée des symptômes que je pourrais rencontrer si j'arrête seule...Alors j'ai pris rendez-vous pour vendredi 29/09 auprès d'un centre spécialisé : premier rendez-vous avec une infirmière. J'ai fait le pas et n'ai eu aucun mal à m'exprimer au téléphone en expliquant que j'ai une addiction...Je n'ai pas souhaité en parler à mon médecin traitant qui m'a déjà beaucoup aidé lorsque j'ai connu de réelles crises d'angoisse..

Je pense qu'à présent j'ai besoin d'échanger sur le sujet....

Dans l'attente de vous lire

patricem - 14/09/2016 à 17h22

Bonjour,

si vous êtes à peu de verres par jour (genre 2 ou 3), j'aurais tendance à dire que vous avez peu à redouter sur les effets d'un sevrage physique. Le manque psychologique, c'est autre chose (les habitudes, les tentations, etc). Mais je suppose qu'on a tous un niveau de sensibilité différent au produit, avec des seuils de tolérances différents...

En tout cas, bon courage pour votre démarche !

Profil supprimé - 15/09/2016 à 08h04

Je suis tout à fait ok pour partager nos expériences et ressentis. Bravo pour la démarche, c'est super et je suis sûre qu'il y a des professionnels compétents dans ces centres. Malheureusement je ne peux pas y aller, je connais trop de monde. Ou alors il faudrait que je change de ville mais je ne veux pas être hospitalisée. Le résultat n'est pas toujours probant.

Je trouve que les médicaments qui donnent le dégoût de l'alcool sont hyper violents.

Par contre que penser du Baclofène, moi ce sont les effets secondaires qui me font peur.

Je ne suis jamais violente en cas d'hyperalcoolisation par contre j'ai des oublis complets de ce que j'ai fait ou dit le soir d'avant.

J'ai craqué hier et je vais faire en sorte qu'aujourd'hui soit une journée sans avant une autre et une autre. Je vais y arriver!!!!!!!

merci de vos réponses

patricem - 15/09/2016 à 10h21

C'est vraiment que cela peut être violent, mais n'ayant pas rechuté, je n'ai pas eu le "plaisir" de connaître cet effet 😊 Par contre, je dois avouer qu'à quelque reprise, la perspective d'être malade si je rebovais ne serait-ce qu'un peu m'a aidé à tenir bon...

Pour le baclofène, il y a deux études récentes assez probantes sur le fait que cela aide à diminuer la consommation, par contre rien de concluant pour un arrêt complet. Quand aux effets secondaires, j'en ai entendu parler mais n'en n'ayant pas pris, je n'ai pas de retour à faire sur le sujet.

Bon courage pour ces nouvelles journées 😊

Profil supprimé - 17/09/2016 à 04h27

Bonsoir Chicorée, je vous rejoins sur le fait que quand j'ai bu une bouteille de vin blanc dans la soirée je ne suis plus consciente de ce que j'ai fait ou dit mais mes enfants me

Le relatent le lendemain. Au début avec beaucoup d'amusement mais maintenant ils sont harrassés de mon comportement et je souhaite en arrêter avec ce fléau. Je n'ai encore jamais essayé de médicament pour m'en dégoûter mais par contre je prends un demi SIPRALEXA par jour et le jour où je me déciderai à arrêter l'alcool j'en prendrai un entier par jour pour m'aider. C'est un relaxant. Je vous souhaite beaucoup de courage car il en faut.

Profil supprimé - 20/09/2016 à 08h21

Bonjour debbie

bon voila ma détermination est un peu écornée je n'ai pas vraiment stoppé mais j'ai beaucoup diminué. Le soir je n'arrive pas à stopper l'envie. Je suis seule jusqu'assez tard et tant que je n'ai pas diné je n'y arrive pas.....Je ne connais pas le sipralaxa.. En fait je commence à penser à boire assez tôt et si il y en a à la maison je ne résiste pas. Si il n'y en a pas je peux attendre mais je vais en chercher assez vite. Je change de boutique pour ne pas me faire repérer même si en fait les commerçants s'en fichent mais j'ai honte!!!! Ma psy me dit que le chemin est long mais je commence à me fatiguer et certaines fois je désespère.....

Lire les témoignages me fait du bien. Je vais essayer de venir écrire si l'envie se fait sentir. C'est vrai que je redoute le regard des enfants. Pour moi ils sont grands et ne sont plus à la maison. Mais bien sur ils se rendent compte et le problème est que l'on perds de notre crédibilité . Je t'encourage à essayer de diminuer si tu ne veux pas voir un medecin petit à petit je pense que l'on peut y arriver. COURAGE et à bientôt de te lire

Profil supprimé - 12/10/2016 à 08h12

Me revoilà!!!!Pas écrit depuis presque un mois car de nouveau descente aux enfers!!!dur. J e suis partie en vacances le 1 er octobre et jusque à ce jour là j'ai consommé de plus en plus. Puis je suis partie . D'ailleurs le jour ou nous sommes partis je ne me souviens plus de rien tellement j'etais atteinte.....

Le jour d'avant j'ai été voir une praticienne en reiki qui m'a fait une séance assez puissante.Mais bon!!!!!!!Un essai de plus pensais je. Pendant les vacances pas d'alcool du tout . Les 2 premiers jours ont été un peu difficiles mais petit à petit les choses sont rentrées dans l'ordre.

Puis retour depuis samedi. Et pour le moment je tiens. Pas envie d'alcool et pourtant il y en a chez moi.

Hier en rentrant d'une réunion l'idée est née dans mon cerveau mais finalement je n'ai pas craqué. Je suis très fière...12 joours aujourd'hui.

Déjà quelques résultats. Claire et sereine le matin. Plus d'angoisses et physiquement 1 kg de moins et un visage qui retrouvent ses contours et des bagues qui glissent car les doigts ne sont plus boudinés.

Impression d'etre plus en contact avec les autres.

Alors pour le moment je m'appuie sur cela. Je retourne faire une séance de reiki et je vis dans ICI ET MAINTENANT.....

1 jours après l'autre comme je l'ai déjà lu ici.

Je sais que rien n'est gagné mais je veux garder la motivation

J'attends samedi et une invitation pour mettre à l'epreuve ma motivation.....

Ce témoignage pour partager avec vous et montrer que cela est possible. Il me semble que pour moi il a fallu une coupure avec mon quotidien dans lequel je m'enfonçais inexorablement....

Je continue à vous donner des nouvelles
