

## C'EST POSSIBLE !

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/01/2017 à 10h43

Il y a 3 ans, après des années et des années de consommation abusive, j'étais arrivé au bout du supportable.

J'avais 50ans, je buvais de tout, et j'avais même commencé à boire la nuit (du gin-tonic planqué dans des petites bouteilles d'eau). Bien des fois, j'avais essayé d'en parler à mon médecin, mais j'avais l'impression qu'il prenait ça à la légère. Un jour, je suis allé dans un centre d'addictologie à l'hôpital, mais la consultation n'a débouché sur rien. Je voulais absolument du baclophène, mais l'interne que j'ai vu ne voulait pas m'en donner et le courant n'est pas passé entre nous. J'avais quand même pris le temps de chiffrer ma consommation d'une semaine "type" et divisée par 7, ça donnait 28 verres/jours (quand on compare aux 3 verres maxi recommandés par l'OMS pour un homme, j'étais presque à 10 fois la dose). J'avais toujours en tête le célèbre "je peux m'arrêter quand je veux" ...sauf que -curieusement-, je ne « voulais » jamais et je repoussais toujours à plus tard.

Pourtant, un jour, alors que je m'étais réveillé comme souvent avec l'esprit totalement embrumé et que je m'étais traîné toute la journée, j'étais tellement mal que j'ai téléphoné à un "psychiatre-addictologue" en laissant un message alarmant pour qu'il me rappelle. J'étais tellement persuadé que si je continuais, soit j'allais en mourir, soit j'allais me suicider que je n'avais plus rien à perdre à aller consulter un spécialiste et à me mettre à nu devant quelqu'un habitué à entendre de pareilles déchéances. Il m'a rappelé dès le lundi matin et reçu dès le lendemain. Devant l'ampleur de ma consommation, il m'a proposé un sevrage en hospitalisation (avec perfusion de tranquillisants pour éviter le delirium tremens) puis une cure de 5 semaines en lieu clos. J'ai refusé car ça me semblait "trop facile". Me connaissant, je savais que si on m'enfermait dans une chambre et qu'on abrutissait par perfusion, puis que je passais 4 ou 5 semaines à entendre de belles paroles et à boire des jus de fruits et des tisanes, évidemment que je n'aurai rien bu pendant tout ce temps, mais je craignais l'Après. Je pense que j'aurai rongé mon frein pendant toute la cure, et une fois sorti, j'aurai été dans le 1er bar venu pour me récompenser de tant d'efforts. Donc, je ne souhaitais pas opter pour cette solution.

L'addictologue a su entendre mes arguments et m'a suivi dans cette décision (heureusement). Presque 3ans après, je lui en suis chaque jour reconnaissant. Lui non plus n'a pas souhaité me prescrire du baclophène en "1ère intention" car pas assez de recul sur les effets secondaires pour ce type d'utilisation (à la base, c'est un myorelaxant). Donc le traitement proposé fût : Aotal 333mg (6cp/j) + Seresta 50mg (jusqu'à 6cp/j) + continuer le Seroplex 10mg (1cp le matin) et le phénergan pour dormir (1à2 cp/soir). Ce cocktail, mais aussi et surtout, l'envie d'arrêter de boire pour sortir de l'enfer psychique dans lequel je me trouvais a fonctionné au bout de quelques jours. Il me semble qu'après seulement 1 semaine, je ne buvais plus une seule goutte d'alcool (maxi 10 jours). Cela dure maintenant depuis presque 3 ans et je n'ai que des mauvais souvenirs de toutes ces saloperies que j'ingurgitais. Vins blanc, rouge, rosé, martini blanc ou rosé, guignolet, byrrh, gin mélangé dans des grandes bouteilles de shwepps, un peu de whisky, parfois cognac, pastis à outrance, parfois bières, bref, un peu de tout... Maintenant, quand je goûte un vin blanc que je débouche pour ma femme ou des invités, je le trouve piquant, l'odeur du vin rouge me rappelle l'acidité du mauvais que j'achetais en Bag in Box et que je buvais en douce dans le garage, la simple idée du pastis que je buvais très concentré m'écœure, bref, même si il y a encore de l'alcool à la maison (y compris du cognac pour cuisiner), je n'en n'ai plus envie. Je l'ai avantageusement remplacé par des sirops « Bigalet » que je bois avec un énorme plaisir. Alors, l'idée de replonger me révolte car je sais la souffrance qu'il règne dans le puits d'alcool ou j'ai baigné si longtemps.

Toutefois, je ne fanfaronne pas et je sais que ce démon sera toujours au dessus de moi, prêt à me repiquer le c\*! avec sa fourche pour que je replonge dans son chaudron. Je ne suis ni différent, ni mieux que quiconque. J'ai simplement eu la chance de rencontrer le bon thérapeute, au bon moment, qui m'a prescrit ce dont j'avais besoin, tout en me laissant libre de m'organiser comme je l'entendais. Je souhaite à tout le monde d'arriver à ce moment charnière où, ENFIN, tout bascule et où l'on s'autorise à repartir dans la bonne direction. J'aimerais aider d'autres personnes à vivre cette expérience, mais je ne sais pas quoi faire, ni auprès de qui. Alors, je me contente de vous livrer mon témoignage pour que vous sachiez que c'est possible de se sortir de ces terribles sables mouvants qui nous engloutissent jour après jour pas. D'autres que nous l'ont fait, même des gens célèbres, et qui buvaient parfois beaucoup plus que nous. Mais il ne faut pas se dire que si « lui » ou « elle » buvait 2 fois plus que moi, j'ai encore de la marge avant d'arriver au point de non-retour. Parce que se point est différent pour chaque personne. Il faut au contraire voir que malgré 2 bt de vodka ou 2l de whisky par jour, ils ont quand même réussi à arrêter. Donc, chacun de nous peut le faire. Les limites ne sont pas physiques. Le manque, ça se gère. Le corps apprend à se passer de l'alcool. C'est le cerveau qui en redemande. C'est lui qui veut son « petit cadeau ». Et peut lui importe qu'après le 2 ou 3 premiers verres qu'il réclamait, on soit entraîné dans les 20 ou 30 suivants, il s'en fiche. Lui, il a eu ce qu'il voulait !

Je peux juste témoigner que ce manque n'est pas vraiment réel comme le serait un manque d'air si on nous mettait un sac sur la tête. On peut s'en sortir. Après, il « suffit » de tenir sans trop y penser. Le seul secret réside peut-être dans le fait de n'être pas en permanence en train de penser qu'on « manque ». Je crois qu'il faut « juste » penser à d'autres choses pour qu'il n'y ait plus de place pour cette pensée là. En toussas, pour moi, c'est comme ça que ça continue de fonctionner et si ça peut aider quelqu'un(e), alors j'aurai l'impression d'avoir fait un petit cadeau utile en prenant le temps de rédiger ces quelques lignes.

Bonne année 2017 à toutes et à tous. Puissiez-vous vous offrir l'abstinence et : « Que le meilleur soit à venir » !

## 12 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 16/01/2017 à 20h13

Félicitations à vous pour votre sevrage, je me suis arrêté de boire il y a 2 semaines je buvais du pastis, la bouteille de 1 litre faisait deux jours, ras le bol du pastis de merde et de toute ces conséquences, prise de sang effectué une semaine après le sevrage, gamma GT 180 au lieu de 74, nouvelle prise de sang début fevrié pour voir si ça descend.

---

#### **Profil supprimé - 17/01/2017 à 15h30**

Bonjour,

Merci pour ce beau témoignage empli d'espoir.

Même si j'étais "moins loin" (comme vous je n'aime pas cette idée de gradation mais il est évident que certains sont beaucoup plus empêtés que d'autres) je me reconnais dans votre parcours. Cette consommation de tout et n'importe quoi, des matins embrumés. Et un jour, le dé clic. J'aime les comptes ronds donc ça a été le 1er jour d'un mois, le 1er septembre. Un signe : j'entreprends une rentrée "sans".

J'en suis perso à 4 mois et demi. Le corps a fini son sevrage depuis un bon moment. Le cerveau quant à lui se rappelle encore très rarement à moi, de plus en plus rarement d'ailleurs.

J'ai par contre une aversion pour l'haleine chargée d'alcool de gens que je croise régulièrement. Ca m'est devenu insupportable.

Bonne continuation et encore merci !

---

#### **Profil supprimé - 18/01/2017 à 11h37**

Merci de ce remerciement et Bravo à vous d'avoir eu ce courage le 1er Septembre. C'est vrai que le symbole est sympa: la rentrée des classes sans alcool. Au bout de 4 mois et demi, c'est certain que l'on est sevré physiquement. Notre seul ennemi reste toujours le petit diabolotin qui nous tourne autour en nous disant que "puisqu'on s'en est sorti, on peut bien trinquer (pour une fois) avec les potes". Mais NON, on ne peut pas. Et le seul "exploit" à réaliser c'est d'arriver à être Persuadé qu'on ne peut plus boire, non pas parce que c'est interdit par je ne sais qui, mais parce qu'ON NE VEUT PLUS remettre le doigt dans l'engrenage qui va nous entraîner tout entier dans la spirale de ce qui nous a tant fait souffrir. Parce qu'il faut bien se l'avouer, le 1er verre peut procurer un peu de plaisir, mais il entraîne le 2e qui nous conduit à vider la bouteille et à en ouvrir une autre et à aller se coucher complètement bourré en attendant de recommencer le lendemain. Il n'y a aucun plaisir dans cette dépendance. Que de la souffrance pour notre entourage, mais surtout pour nous même. On en vient à se détester. Et plus on se déteste, plus on boit pour oublier qu'on se déteste. Mais plus on boit, plus on se déteste de boire pour oublier qu'on se déteste. c'est vraiment un horrible cercle vicieux et j'en veux beaucoup à l'état qui est le principal dealer de cette saloperie parce qu'elle lui rapporte des milliards. Mais ils se donne bonne conscience en obligeant à dire ou écrire "attention, pour la santé l'abus d'alcool est dangereux". Tout comme il vend des cigarettes qui tuent 70000 pers./an en mettant des photos atroces sur les paquets, et des jeux à gratter ou des tickets de PMU an disant que "jouer est dangereux et peut conduire au surendettement. On dirait des profs sadiques qui mettent des bonbons sur une table devant des enfants et qui leur tapent sur les doigts dès qu'ils veulent en prendre un ! En tous cas, pour en revenir à NOTRE problème à nous, ce n'est pas si insoluble qu'on veut bien le croire. Comme vous l'écrivez, c'est LE "DECLIC" qui nous sauve. Le jour où on se rends compte qu'on est devenus totalement dépendant (un poivrot quoi) et de notre erreur à continuer de consommer ce poison qui nous fait tant de mal. Perso., j'ai été jusqu'à 180 de Gamma GT et une hyper-tension de 16-11. Aujourd'hui, GGT=15-20 et tension 11-7. Donc COURAGE à tous, ce n'est pas insurmontable, ce n'est pas si difficile qu'on se le fait croire pour justifier de ne pas arrêter, c'est faisable, alors, faites vous ce beau cadeau pour les étrennes et avec les sommes économisées (pour moi 3000€/an) offrez vous de bons restos, ou de belles fringues ou un super voyage. Croyez en vous. Faites vous -à nouveau- confiance, comme "avant"...avant que l'alcool ne vous manipule à votre insu et vous fasse perdre autant d'argent que de dignité. OSEZ ! Dans 1 mois, ça fera pour moi 3 ans. Je vous souhaite à toutes et à tous une année 2017 qui vous permette de sortir la tête de l'eau, de respirer à plein poumons et de voir que sans nos lunettes tâchées de vin rouge, la vie n'est finalement pas aussi moche qu'un le pensait. Amitiés à tous.

---

#### **Profil supprimé - 18/01/2017 à 15h41**

Vous dites : "ce n'est pas insurmontable, ce n'est pas si difficile qu'on se le fait croire pour justifier de ne pas arrêter"

J'ajouterai qu'il faut arrêter de croire ceux qui nous servent des statistiques d'échec ! Certes ce n'est pas facile au début (mais le "gros" du manque part relativement vite), certes nous resterons des personnes avec un côté fragile et ce à vie mais il faut se persuader que c'est possible et ne pas céder aux sirènes du pessimiste, (médecin ou addictologue quelques fois), qui veut que % des abstinentes replongent et pire encore

Puissiez vous être lu pas le plus grand nombre. Ce serait bien qu'un tel message ne quitte jamais la tête du forum.

---

#### **Profil supprimé - 19/01/2017 à 22h57**

Merci pour ce témoignage, ça me renforce dans mon arrêt d'alcool !

C'est très instructif et on s'y retrouve !

---

#### **Profil supprimé - 27/01/2017 à 18h18**

Bonsoir, en combien de temps vos gamma GT sont ils redescendu à la normal?

---

#### **Profil supprimé - 02/02/2017 à 19h09**

Je comprends votre message car c'était pour moi une obsession. Je pensais qu'il fallait à tout prix que j'ai une "bonne note", comme si c'était écrit sur mon front pour que les gens arrêtent de me voir comme un alcoolique. Mais, certains ont des GGT élevés sans boire (\*) et ce n'est pas forcément la bonne carotte après laquelle courir. Je n'ai plus mes analyses de l'époque mais je crois me souvenir que ça descend très vite. Je crois qu'au bout de 2 mois, c'était retombé à la normale. Maintenant, j'oscille entre 15 et 20, ce dont je suis très heureux, mais le principal c'est de ne plus marcher avec des chaînes aux pieds qui traînent des bouteilles ou des Bib's (vraie saloperie qui permet de boire beaucoup, très discrètement sans avoir à assumer la corvée devant les containers à verre où on tourne en espérant ne pas être vu). Donc courage, ça vaut le coup. Et surtout, trouvez des boissons de substitutions qui vous font PLAISIR ! De mémoire, au début de mon "arrêt", je buvais 5 ou 6 litres d'eau/jour (avec du sirop). Alors, j'étais tellement saturé de liquide qu'il n'y avait plus de place. Mais ça peut être des jus de fruits, des sirops "haut de gamme" style Monin ou Bigallet (c'est toujours moins cher que le poison que ça remplace) et il y a des parfums fabuleux (Noisette, Barbapapa, Myrtille, Cassis Bio génial en mangeant, Anis pour remplacer la m\*\*\*e à 45°...etc...etc). Il faut SE FAIRE PLAISIR !!! Ne regardez pas à la dépense, et pensez à votre santé. Je ne sais pas quels mots utiliser pour vous dire que -avant de vraiment décider de le faire- je pensais qu'il serait impossible d'arrêter et combien, 3 ans après, je me rends compte que ce n'était pas si difficile que ça (mais à condition de se faire aider par un professionnel, un addictologue qui vous écouterait sans vous juger parce qu'il comprendra à quel point vous êtes courageux d'être face à lui). Vous n'êtes pas coupable, vous n'êtes pas un criminel, vous souffrez juste de la même maladie que des millions de personnes, mais ça se soigne. Toutes mes pensées vous accompagnent pour continuer à tenir la barre. "Yes, we can"...Oui cane...mais de Coca pas de bière...

\* <http://www.visite-medicale-permis...sme-gammagt-cdt-vgm-ethylglucuronide>

---

#### Profil supprimé - 04/02/2017 à 06h55

Merci Stéphane 42 de votre témoignage. Je viens de faire une prise de sang et après 1 mois d'abstinence mes gammas sont passés de 189 au lieu de 74 à 63. Mon médecin m'a fait faire un scanner abdominal pour voir l'état du foie et du pancréas, je suis content du résultat tous vas bien. Pour mes apéros actuels je bois du Ice tea, et en mangeant de l'eau plate. Votre commentaire me fait penser à moi lorsque j'allais à la benne à verre avec mes bouteilles de pastis, et toutes les cannettes de bières que je cachais à droite à gauche dans la maison pour que ma femme ne les voit pas. Enfin je pensais qu'elle ne les voyait pas.... Je suis vraiment content d'avoir arrêté je pensais ça plus difficile, je revis aujourd'hui, quand je me lève le matin plus mal la tête, et plus embrumé. Je ne fait plus la sieste les jours de repos, pour le plus grand bonheur de ma fille de 4ans et de ma femme et à l'heure grand étonnement aussi. Maintenant il faut que je m'attaque au tabac, mais le médecin m'a dit une chose après l'autre, sinon vous allé peter un câble.

---

#### Profil supprimé - 06/02/2017 à 10h53

Voilà un message qui fait vraiment plaisir à lire. Et si je peux me permettre, après 3 ans), je peux vous assurer que vous êtes vraiment en train de gagner la partie. Ou plus exactement, elle est gagnée. Vous avez arrêté. Vous l'avez fait ! Et ça, c'est grandiose. Maintenant, il faut "juste" tenir, mais l'organisme a encaissé le sevrage, donc il accepte de vous laisser vivre en paix sans réclamer son poison quotidien. C'est génial. Je suis hyper content pour vous et pour votre famille parce qu'on leur a vraiment fait vivre un enfer en pensant -naïvement- qu'on arrivait à planquer TOUTES les bouteilles. Lire un message comme le votre (le tien?) me remplit de joie. Je sais d'où vous venez de sortir, je sais ce que vous ressentez aujourd'hui, et surtout, je connais les mois et les années qui suivent, et croyez-moi, ça vaut la peine de s'y tenir. Pour la clop, mollo...chaque chose en son temps. ce n'est pas une urgence absolue. A vouloir trop en faire, des fois on se met en danger et on risque de tout recommencer. et puis, avec l'arrêt de l'alcool, les papilles retrouvent la sensibilité et on prends plus de plaisir à manger de bonnes choses, donc peut-être que l'envie de tabac va diminuer petit à petit. Moi, j'avais diminué d'une par jour...la dernière était celle d'après le café du midi...Et puis un jour, celle ci aussi a disparu. et ça doit faire 10 ou 12 ans que je n'ai plus touché à cette cochonnerie. Laissez vous du temps. Pour l'instant, le plus important, c'est l'arrêt de la bibine. Encore bravo.

---

#### Profil supprimé - 06/02/2017 à 12h05

Bonjour

Superbe témoignage Stéphane !

A part les quantités (quoique vu ma stature), nous avons à peu près le même parcours.

Perso, cela ne fait pas très longtemps que je vis une sobriété heureuse mais grâce à l'aotal (3 par jour), je n'ai plus du tout -ni envie ni besoin- de boire et pourtant, je n'ai rien changé à ma façon de vivre..

Léo75, pour le tabac, je me suis arrêtée il y a 7 ans maintenant après 10 jours de champix. D'un paquet et demi par jour pendant plus de 30 ans, je suis passée à 0 du jour au lendemain et ça a été comme si je n'avais jamais fumé de ma vie.

Je suis personnellement contre la prise de médicaments sauf lorsque ce qu'ils soignent est bien pire pour ma santé.

Mais chaque chose en son temps. Mieux vaut y aller doucement.

Bonne continuation

---

#### Profil supprimé - 13/02/2017 à 17h34

Merci pour vos encouragements, et félicitations à vous tous pour vous êtes pris en main. Je me disais que l'alcool n'est plus ni moins qu'un suicide à long terme, voir court terme. Eliane97 j'ai arrêté l'alcool avec rien du tout, je me suis dit une drogue pour guérir d'une drogue ce n'est pas top, maintenant tous le monde n'est pas pareil alors si ça calme tes envies de boires suis ton médecin. Je n'ai rien changé de ma vie non plus, j'ai juste eu la volonté. Mais qu'est ce que c'est bien de ne pas être un zombie toute la journée.

---

#### Profil supprimé - 13/02/2017 à 21h35

Bonsoir et félicitations à vous tous pour votre abstinence moi cela fait 8 jours pour ne plus penser à l'alcool j'ai décidé de faire un régime et stopper la cigarette c'est efficace ce soir je ne pensais qu'à fumer