

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# EN PLEIN SEVRAGE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/03/2017 à 09h21

J'ai bu et toujours bu : Je commence par une bière ou deux, puis tout ce qui me tombe sous la main jusqu'à que je tombe de sommeil dans mon canapé comme une larve, devant ma femme et ma fille.

Depuis que j'ai arrêté de fumer il y a 6 mois c'est de pire en pire. Alors j'ai pris la décision d'arrêter totalement.

Depuis 72 heures plus une goutte. Le soir c'est dur de ne pas picoler, mais le pire c'est le matin:

Nausées, étourdissements, maux de tête, fatigue extrême, morale à zéro, nervosité, et même des idées noires.

C'est cela les symptômes de sevrage ? Combien de temps cela va durer ?

Dois-je vraiment aller voir le toubib ? ou une consultation dans un centre spécialisé ?

Merci de vos réponses éclairées

## 33 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 01/03/2017 à 13h12**

Bonjour Takvor,

Je vous conseille très fortement de consulter un médecin, ou un centre spécialisé en hôpital. Oui, ce sont les symptômes et le sevrage est une grande étape qui doit être surveillée pour qu'elle vous soit le plus bénéfique possible. En tous cas bravo d'avoir pris cette décision,

---

**Profil supprimé - 01/03/2017 à 15h08**

C'est difficile de te répondre !

Tu restes flou sur bien des points, sur ton âge, ta consommation, depuis quand dure-t-elle, est-ce quotidien et depuis quand ?

Personnellement mes sevrages étaient similaires à ce que tu semble rencontrer, le premier jour étant le pire, le deuxième c'était mieux et le 3ème ça commençait à aller.

C'est très probable que ce soit des symptômes de sevrage, et comme te conseille owl88 voir un médecin (ou à défaut te rendre dans un centre d'addictologie) serait bénéfique. Un sevrage est un moment horrible à passer mais certains médicaments peuvent rendre ça bien moins compliqué les premiers jours.

Car il faut savoir que cela peut-être dangereux car le corps réagit par des mécanismes qu'on ne perçoit pas (la tension très élevée notamment - à 16/10 voire plus chez moi en sevrage).

Courage ! Et ne lâche pas prise, il faut se défaire de l'alcool et tout ira bientôt mieux !

---

**Profil supprimé - 01/03/2017 à 15h28**

merci pour vos réponses.

J'ai 58 ans, je consomme 2/3 bières + 4 ou 5 verres d'alcool fort ou ce qui me tombe sous la main, c'est quotidien depuis 6 ans.

Je vais aller consulter, bien que j'ai un peu honte...

---

**Profil supprimé - 12/03/2017 à 12h42**

Bonjour, pas de honte à avoir, l'alcool et une maladie vicieuse. Au début moi aussi j'avais honte, mais en discutant avec des anciens buveurs, mon addictologue, et mon association (les amis de la santé), j'ai compris, non pas sans mal car ont s'en veut. Tu as pris conscience de ton problème, bravo ! maintenant vas jusqu'au bout... je rentre en cure ce mardi, c'est la première pour moi, j'y rentre très confiante, j'ai envie de m'en sortir, une autre vie, fini de finir minable tout les soirs.... Si tu souhaite en parler, n'hésite pas. Courage à toi, tu vas y arriver. 😊

---

**Profil supprimé - 13/03/2017 à 15h56**

Merci idem13 pour ton gentil message. J entame mon 15 eme jour sans une goutte  
Cela va beaucoup mieux , à part des somnolences soudaines comme si j'avais été piqué par une mouche tsé-tsé et des nausées épouvantables.

J'ai le moral c'est le principal

Bonne cure à toi n' hésite pas à en parler dans les moments difficiles

---

#### **Profil supprimé - 13/03/2017 à 21h59**

Bonjour, j'ai une question si vous voulez bien répondre ... quel a été pour vous l'élément déclencheur de votre prise de conscience et donc du sevrage ? C'est pour comprendre ce qui peut aider d'autres personnes ...merci. Moi Mon mari n'a pas eu le temps de s'en sortir, il est décédé à 34 ans (hépatite alcoolique aigüe). Bravo à vous tous, persévérance, et du courage car une deuxième chance s'offre à vous !

---

#### **Profil supprimé - 14/03/2017 à 11h34**

Bonjour Gabriella

Moi l'évènement déclencheur a été l'image que je donnais à ma femme le soir ( chaque soir ) quand j'étais vautré sur mon canapé complètement défoncé. Elle ne me désirais plus, ne m'admirais plus.

Les repas aussi ou ne n'arrivais plus à articuler correctement, et pour dire des inepties en plus, avec ma femme et ma fille.

Et puis ras le bol d'être dépendant. Je me suis libéré du tabac, il ne me restais plus que l'alcool.

Maintenant je suis libre, je n'ai plus aucune addiction, et rien que cela c'est formidable.

---

#### **Profil supprimé - 14/03/2017 à 22h41**

Merci pour votre réponse. Votre femme a t'elle été un soutien primordial pour tout arrêter ou vous avez dû le gérer sans son aide ? Vous avez une grande force intérieure pour stopper de façon aussi radical, je vous admire ....Je vous souhaite que du bonheur !

---

#### **Profil supprimé - 15/03/2017 à 12h39**

Gabriela ne m'admirez pas surtout que cela fait que 15 jours. Le plus dur cela va être dans la durée . Je m'explique : il commence à faire beau l'heure d'aller boire un verre en terrasse et si je prends un seul verre je replonge.

Sinon ma femme ne m'a été d'aucun soutien vu que j'ai pris la décision tout seul

En tout cas merci pour vos messages bien sympathiques et encourageants

---

#### **Profil supprimé - 15/03/2017 à 14h35**

Bravo takvor, c'est déjà énorme 15 jours. La phase de sevrage devrait être terminée, et sur le point de l'être.

Ton médecin t'a prescrit quelque chose pour aider dans le maintien de l'abstinence ? Au moins pour les premières semaines ? Personnellement ça m'a beaucoup aidé

Tu as pris une décision très importante, pour toi et tes proches, et surtout très courageuse. Tu peux te permettre d'en être fier. N'hésite pas à nous lire et nous écrire pour suivre ton histoire 😊

---

#### **Profil supprimé - 16/03/2017 à 16h07**

Bonjour takvor c'est bien mais le chemin de la guérison reste long et parsemé de pièges et de multiples tentations! Pour ma part j'ai fait mon sevrage seul, sans personne mis à part une petite aide médicamenteuse pour le début!! Pendant des mois après l'arrêt de l'alcool je ne me sentais pas bien!! hé oui on efface pas ce qu'on a pu faire (ou pas!!) en quelques mois!! Il y a une panoplie "d'ardoise" auxquelles j'ai du faire face (sanitaire, affective, financière , judiciaire) et ça c'est chiant!! Psychologiquement c'est Hard! Le plus dur pour moi c'est que j'ai directement pensé que tout allait être mieux dans ma vie.... Naïvement! le monde ne change pas!! j'avais juste la satisfaction de retrouver ma tête et d'éviter de foutre en l'air ma santé! Certes c'est déjà beaucoup!

Sinon j'avais tenté une multitude de sevrage en compagnie d'une "FEMME" que des échecs! Donc je les ait purement et simplement écarté ds mon processus de soin! Mais ceci ne concerne que moi!! je n'ai pas d'enfant donc cette décision a été simple pour moi!! et ensuite je n'ai pas voulu avoir de copine avant un long moment j j'avais peur d'être perturbé dans ma fragile abstinence ! j'ai du attendre 1 an une fois que ça allait "un peu" mieux pour réouvrir mon coeur! MAIS CA C'EST PERSONNEL!!

J'ai également esquivé les AA sans vouloir les blâmer! Mais le fait de s'en remettre à "dieux" à tout bout de champ m'a foutu les pétoches! Autres chose c'est leurs rapport à l'abstiance !! Il ne que ce mot à la bouche, que ça en tête!! perso, je pense que être obsédé par l'abstience te donne au contraire l'envie d'aller picoler dès sortis de la réunion! on sais qu'on ne dois pas boire! POINT BARRE BON courage pour la suite! Courage!!!! Et met toi dans la tête autre chose que l'alcool!

---

#### **Profil supprimé - 16/03/2017 à 22h03**

Takvor, je pense que vous ne réalisez pas de l'énorme pas en avant que vous faites rien qu'en ayant pris cette décision seul. Combien de personnes n'y ont pas la force ...vous savez que ça va être difficile (l'été, soirées ...) mais votre façon de parler me laisse penser que vous êtes quelqu'un qui sait ce qu'il veut et qui ira jusqu'au bout ! En cas de faiblesse, revenez sur ce site ou appelez un ami, ça aide. Je croyais pouvoir aider mon mari, mais il n'a jamais pris la décision seul d'arrêter. Je ne sais pas vraiment s'il voulait réellement se sevrer mais je sais que je ne l'ai pas aider par ignorance de cette maladie. Aujourd'hui il n'est plus là et j'ai des tas de questions qui resteront sans réponses éternellement ....

---

**Profil supprimé - 17/03/2017 à 09h59**

Merci beaucoup pour vos messages encourageants . Paradoxalement c'est plus difficile maintenant que les quatre premiers jours . Les premiers jours c'était plutôt physique et maintenant c'est psychologique . Je me dis que plus jamais de ma vie je pourrais boire un bon petit verre de vin ni une petite bière en terrasse. Et cela me mine . Pour l'aide médicamenteuse j'ai pensé au Baclofène . J'ai aussi arrêter les cigarettes , et le pire de tout ce que ma libido a quasiment disparue.

En fait je suis comme un chien j'ai besoin d'avoir ma récompense journalière il faut donc que je trouve autre chose que l'alcool ou les cigarettes ou le sexe  
Là où je suis bien et où je ne pense à rien c'est quand je suis sur ma moto

Dans ma vie je n'ai jamais été vraiment heureux j'ai toujours recherché ce que je n'ai pas .Quand j'étais sur les montagnes,!au sommet de montagne, je voulais toujours aller sur celle d'en face.  
L'alcool me permettait de m'abrutir le cerveau donc de ne pas penser .  
C'est marrant mais là maintenant ,je suis installé sur mon divan comme chez le psychiatre.  
Mais je vais trouver quelque chose je le sens bien. Merci encore à tous et à toutes ,bon courage à vous et plein de bonnes choses , du bonheur

---

**Profil supprimé - 17/03/2017 à 11h39**

Bonjour à tous

Merci de vos témoignages et de vos conseils car ils me sont précieux...  
Je débute ce jour mon sevrage et j'ai besoin de le partager  
J'ai pris contact avec Alcool Info Service sont l'aide et l'écoute m'a été précieuse car cela m'a permis de faire la démarche de consulter dans un centre d addictologie.  
Ils sont formidables et j'ai enfin pu vider mon sac..  
Je débute ce jour mon traitement avec Aotal - Alprazolam et Naltrexone au coucher ...  
Je ne sais pas ce qui va se passer...un jour après l'autre...  
Je vous tiendrais au courant...  
Si vous voulez discuter je suis disponible  
Si vous voulez me soutenir aussi  
Merci

---

**Profil supprimé - 17/03/2017 à 17h08**

Bon courage à toi moumout. N'hésites pas à en parler, c'est important.  
j'ai rendez-vous chez le médecin jeudi prochain. Je vais lui parler de l' aotal

---

**Profil supprimé - 17/03/2017 à 18h10**

Merci à toi Takvor et tiens moi au courant  
Bon courage

---

**Profil supprimé - 18/03/2017 à 11h15**

Sevrage - jour 2

Bonjour

Ma 1ère journée de sevrage hier s est bien passée, pas d'effet secondaire avec l Aotal et pas eu envie de boire mon rosé habituel même si j'y ai pensé hier soir je l'ai remplacé pour de l'eau pétillante et grignotage devant la télé alors que j'ai depuis qq mois perdu l'appétit.

Hier soir j'ai pris mon demi alprazolam et ensuite mon demi naltrexone ... difficile de trouver le sommeil... sueurs bizarres mais qui n'ont pas durées trop longtemps - me suis endormie mais j'ai l'impression d'avoir eu une nuit agitée...

Mais le réveil de ce jour 2 de sevrage est compliqué  
Je ne me sens pas bien : tremblements importants pire que ceux que j'avais avant - tête qui tourne un peu - faiblesse générale - maux de ventre léger -

J'ai pris mon aotal et mon alprazolam du matin  
J'espère que ça va passer car je me sens pas très bien

Bien sur pas envie de boire du tout juste ce rosé présent dans ma tête sans plus ...

Voilà je vous fais partager mon expérience cela peut aider et cela m'aide.

Belle journée à tous

---

**Profil supprimé - 18/03/2017 à 23h00**

Bonjour Moumout,

votre démarche est tout simplement formidable. vous êtes sur la meilleure voie, alors ne relâcher rien car Le bonheur n'est pas si loin ! courage à vous !!!

---

**Profil supprimé - 19/03/2017 à 10h00**

Gabriela, vos messages concernant votre défunt mari m'ont touché. Ne culpabilisez pas, vous savez c'est difficile d'arrêter de boire, j'ai 28 ans, je bois des litres depuis mon adolescence et je n'arrive pas à arrêter. Je sais que je suis en train de me mettre en danger, je fume énormément en plus, mais cela ne m'arrête pas pour autant. Je ne sais pas si cela va vous rassurer mais dites vous que vous avez fait ce que vous avez pu, une personne qui aime l'alcool a bcp de mal à en prendre conscience, je parle en connaissance de cause, il n'aurait sans doute jamais voulu se sevrer. Bon courage à vous madame. Quant à takvor et Moumout ne lâchez rien, je vous admire !

---

**Profil supprimé - 20/03/2017 à 11h32**

Merci à vous Gabriela et mickael1 de vos encouragements cela m'aide vraiment

---

**Profil supprimé - 20/03/2017 à 19h30**

Sevrage jour 3 et 4

Bonsoir à tous !

C'est un peu difficile pour moi ce soir car je ressens le manque psychologique et c'est l'heure de l'apéro  
C'est mon 4ème jour de sevrage et le traitement de passe bien, pas trop d'effets secondaires si ce n'est des maudits tremblements le matin qui persistent et plus de temps pour émerger le matin...

Mon jour 3 était paisible, ballade au marché et dimanche après midi sans prendre mon demi alprazolam ce qui m'a permis de ne pas sombrer dans une grosse sieste- pas de manque et pas eu envie de boire hier ...

---

**Profil supprimé - 20/03/2017 à 22h12**

Merci Mickael1, de vous lire me permet de mieux comprendre ce qu'il vivait au quotidien ...je l'ai vu se dégrader sous mes yeux sans pouvoir rien faire et c'est tellement douloureux surtout quand il s'agit d'une personne qu'on aime. Je suis restée près de lui à l'hôpital jusqu'à son dernier souffle, il a beaucoup souffert, ça été traumatisant pour moi car on pense que ça n'arrive qu'aux autres, c'était irréel. Il me manque terriblement. Alors ça me fait du bien de vous lire tous, vous devez vous battre, la vie peut vous offrir autre chose que du noir. Vos proches vous aiment. Vous devez tous les jours venir sur ce site ou un autre, allez aux réunions AA tous les jours, ou tout ce qui vous permettra de vous motiver à ne pas retomber dans ce cercle vicieux qui ne vous permet pas d'avancer...

---

**Profil supprimé - 21/03/2017 à 19h47**

Moumout bravo ! Les mots de tête c'est normal, j'en ai eu les 4 premiers jours et il m'arrive encore d'en avoir .  
C'est le sevrage. bon courage

J'attends impatiemment jeudi pour avoir l'aotal. Cela fait 3 semaines que j'ai arrêté et je sens toujours ce nœud dans le ventre ( pareil que le sevrage tabagique)

---

**Profil supprimé - 22/03/2017 à 11h00**

Bonjour à tous!

Takvor bravo à toi, quel courage de tenir seul pour ce sevrage sans traitement.  
Tu as raison d'aller consulter demain et tu ne dois pas avoir honte car cela est une aide précieuse et supplémentaires pour continuer dans alcool.  
J'attends ton post où tu nous diras comment cela c'est passé

Pour ma part sevrage jour 6 !!!  
Tout va bien hier jour 5 - ma journée c'est bien passé mon traitement m'aide vraiment et mon sevrage se passe en douceur juste de la fatigue et toujours mes tremblements du matin...plus de maux de tête et pas d'angoisses. Hier j'ai consulté en séance un psychiatre et cela va m'aider à faire le point et me soutenir.  
Demain je retourne au centre d'addictologie pour mon suivi.  
Belle journée à vous

---

**Profil supprimé - 22/03/2017 à 14h53**

Takvor bonjour  
As tu dit à ta femme que tu souhaitais te sevrer? Si non tu devrais lui dire afin qu'elle te soutienne. Si oui j'en suis désolé pour toi.

J'en suis un peu dans le même cas. Aujourd'hui je viens de sortir de mon premier rdv au vu d'une hospitalisation de 15 jours.  
Il y a 1 an j'ai essayé de le faire en ambulatoire avec l'appui de mon mari mais rien.

Je rentre à l'hôpital le 12 j'ai lu le règlement intérieur et croyez moi j'ai 4 enfants cela me fait mal d'ailleurs je viens de me racheter une bouteille.

Vous devriez lui en parler si vraiment vous avez confiance en votre couple ou lui mentir. Mais aller à l'hôpital car seul avec même un soupçon d'envie on replonge

---

**Profil supprimé - 22/03/2017 à 15h26**

Bonjour Nazel090704

Tout d'abord félicitations pour votre futur sevrage et bon courage pour cette longue hospitalisation  
Pourriez-vous me dire pourquoi le sevrage en ambulatoire n'a pas fonctionné pour vous ? Pourquoi avoir rechuté ?  
Cela me fais peur et J aimerais comprendre  
Merci beaucoup  
Moumout

---

**Profil supprimé - 22/03/2017 à 16h16**

Bonjour.  
J'ai 29 ans, ai fait 3 cures.. ai réussi à rester abstinente 100 jours. Puis 50. Puis 30.  
Depuis ma dernière rechute je n'arrive plus à m'en sortir... je suis alcoolisée du matin au soir... je bois un minimum de 2 bouteilles de vin /jour.. j'ai perdu 2 boulots à cause de mon addiction. J'ai une fille de 4 ans..., j'ai peur de la détruire. J'ai peur de tout perdre. Comment faire ? Tout en sachant que je ne veux pas, ne peux pas non plus... repasser par la case hôpital. Help !!!

Gabriela ne culpabilisez pas... la co-dépendance est bien pire que elle n'y paraît. .., vous n'auriez rien pu faire malheureusement et bravo à vous de vouloir comprendre et aider.. vous êtes admirable.  
A ceux qui sont en sevrage... félicitez vous .. un GRAND BRAVO !

---

**Profil supprimé - 22/03/2017 à 17h22**

Coucou Dansungoufre

Ça me rend triste de savoir qu'après 3 cures et tant de courage et de jours d'abstinence cela n'est pas marché et que l'alcool reste le plus fort...  
Je suis moi aussi maman et j'imagine la détresse dans laquelle vous êtes...  
Quoi vous dire si ce n'est de tenter une nouvelle fois une cure et un sevrage... en ambulatoire...  
Avez-vous été suivie lors de vos arrêts? Qu'est-ce qui vous a fait craquer...  
Parlez en ici et vider votre sac c'est un pas énorme

---

**Profil supprimé - 22/03/2017 à 21h56**

Merci à vous Dansungoufre, vous êtes jeune, vous avez tellement de choses à vivre y compris voir grandir votre enfant. Les 3 cures, vous a-t-on forcées à les faire ou avez-vous décidé seule de les faire ? Ce choix d'arrêter vous appartient, vous avez 2 chemins : soit vous décidez de ne rien changer quitte à ce qu'un jour, ce corps que vous maltraitez vous lâche car il ne pourra plus vous donner une ultime chance, laissant derrière vous une orpheline qui aura besoin de conseils féminins dans sa vie, d'amour maternel. Soit vous décidez de vous diriger vers une possibilité qui n'est pas inaccessible, vous prouver à vous-même que vous valez la peine de vivre car comme les autres (non alcooliques) vous avez des capacités, de la force mentale pour surpasser les "bobos" de la vie, dire haut et fort que vous êtes une bonne mère et que votre fille soit fière de vous, retrouver les belles odeurs, la forme physique, l'envie d'avoir des projets d'avenir, vivre du bonheur... Vous seule déciderez lequel de ces 2 chemins vous voudrez prendre. Bonne chance à vous.

---

**Profil supprimé - 23/03/2017 à 10h11**

Merci pour vos messages d'encouragements.  
On ne m'a pas forcée pour les cures.. j'ai toujours entreprise seule cette démarche. Je n'en peux plus d'être en état d'ivresse du matin au soir. Je suis chez mon addicto et vais recommencer un sevrage. Ça peut paraître con, mais hier je n'ai bu qu'une bouteille, pour moi c'est le début du rétablissement.  
Merci à vous en tout cas. Si ya bien un truc que j'ai retenu de mes cures est que le lien c'est le rétablissement. Je m'accroche comme je peux..

---

**Profil supprimé - 27/03/2017 à 10h10**

Bonjour à tous

Juste de passage pour vous tenir au courant  
Je continue mon traitement de sevrage et je n'ai toujours pas envie de boire  
Les médicaments n'ont pas réglé mes tremblements et je commence à penser que cela vient d'autre chose en plus de l'alcool. Ces derniers jours ont été difficiles d'où mon silence. Je suis allée au centre d'addictologie jeudi mais à part un point fait sur mon traitement cela ne m'a pas aidé.  
Je vais mal depuis jeudi... stress angoisses anxiété insomnies pensées et idées noires  
Je suis perdue...  
J'essaie de prendre sur moi et je suis hyper tendue et je tremble +++  
C'est dur et je suis seule face à ça  
J'arrive en tout cas à garder de l'énergie et un sourire de façade devant mon fils mais à l'intérieur je vais mal.

Je garde espoir et courage  
J'espère avoir de vos nouvelles

---

**Profil supprimé - 27/03/2017 à 10h30**

Bonjour Moumout.

C est bien de rester abstinente malgré ce que tu décris. Pense fort très fort à ton loulou. En général les 15 premiers jours du sevrage font tt ce que tu cites... si tu peux assister à une réunion AA.. Jsuis sûre que ça viendra combler au mieux ton rétablissement. Bois énormément d'eau aussi !

Moi je te FÉLICITE. Je reste à ton écoute. Je te dis bravo encore.. continue... chaque 24h est une victoire ! !!

---

**Profil supprimé - 27/03/2017 à 22h20**

courage, ne pas craquer, c'est un passage pour la délivrance. ça ne doit pas être facile mais c'est pour la bonne cause, tenir bon moralement grâce au soutien de personnes qui comprennent, il faut oser en parler.

---