FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

L'ALCOOL, JE L'ARRÊTE ... SAINEMENT !

Par **Profil supprimé** Posté le 09/07/2017 à 19h45

Bonjour,

Voilà je bois tous les jours depuis l'an 2000, année où j'ai eu mon appart' en commençant mes études à la fac. J'étais rejeté depuis que j'étais petit, je suis parti "en ville" à la fac où j'ai dû prendre une chambre. J'étais dans un 9m2 je tournais en rond, je n'avais pas d'amis, alors je me suis dit qu'un verre le soir, c'était plutôt sympa.

Puis j'ai rapidement fait de le mélanger avec du cannabis, et puis ça s'est jamais arrêté et bien sûr empiré.

Je suis tombé malade en 2013, personne ne savait l'expliquer, j'ai dû partir à l'hôpital. Ils en ont conclu que c'était dû à l'alcool m'ont envoyé à l'hôpital psychiatrique, puis une soit disant post cure.

Bref, à partir de là j'ai vu des psychiatres, j'ai pris des médicaments, à vrai dire des tonnes de médicaments. J'ai fini par devenir une larve, perdre ma mission (pas mon job), ... et je me suis jeté par la fenêtre à 9m de haut : coude et tibia cassés. J'ai fini dans une chaise handicapé pendant 3 mois.

Donc j'ai continué à voir les psys, prendre mes médocs (à foison). Je suis parti dans une clinique psychiatrique plusieurs fois, pour des séjours de plusieurs semaines. Au final, j'ai été en arrêt maladie de mi 2015 à septembre 2016. A la reprise, j'ai décidé d'arrêter les médicaments et de ne plus voir les psys. Pourquoi ? Parce que de 2000 à 2013 je buvais quotidiennement et que je me sentais au final bien mieux qu'après.

Puis je suis reparti en clinique psychiatrique en novembre 2016 où ils m'ont redonné des médicaments. Je n'ai pas pu tenir plus de 3 jours, j'ai fait une demande de sortie.

Finis ces saloperies de médicaments ! Finis les psys ! Aujourd'hui, je n'ai plus aucune confiance envers les docteurs. J'ai eu bien plus d'effets secondaires avec les médocs qu'avec l'alcool.

Je sais ce n'est pas bien de dire ça, mais c'est le fruit de mon expérience. Idem avec les alcooliques anonymes (désolé).

Donc hier, sur un coup de tête, j'ai décidé d'arrêter de boire quotidiennement. Je ne m'interdirai pas des exceptions.

Certes je n'ai quasiment pas dormi la nuit dernière, mais c'est comme ça je m'y attendais.

Voilà, c'est parti pour arrêter sainement !

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/07/2017 à 11h36

bonjours ! j'ai lu toute votre histoire en effet dur dur ! et les medoc je suis contre ! ils te gave de cachet pour te soulager ! moi je suis alcoolique depuis 12 ans et en plus de ça j'ai un cancer à l'interieur de la bouche depuis 2 ans et je continue de fumer ! je deviens dingue j'ai 43 ans ! au plaisir

---

Profil supprimé - 10/07/2017 à 15h19

Bonjour,

Ce n'est pas bien ou mal de dire ça, comme tu le dis c'est ton expérience, et tu fais bien de faire part je crois.

Pour ma part je fais des distinctions entre les toubibs et aussi entre les medocs et la façon de les prendre.

Honnêtement le seul psychiatre que j'ai vu qui m'avait l'air à peu près clean c'était dans le cadre de mon taf, d'un point de vue perso ils m'ont très peu aidé. Effectivement de part leur métier les medocs sont très souvent leur réponse à nos soucis. J'ai du en voir 3 je crois, un bloqué complet sur le cannabis avec un rôle de contrôle en post cure, tu lui parles il coche des cases sur une feuille, pas un regard, sauf pour juger. Un tout le temps mort de rire, sympa mais bizarre, et le dernier il s'endormait quand je lui parlais et pire, il s'endormait en parlant! (boîte de medocs ouverte sur le bureau..) 😊 Alors pas de généralités, il y en a aussi des très bon je pense et c'est peut-être juste que je ne dépendais pas vraiment de la psychiatrie... Avec les psychologues on retrouve moins ce côté là, un peu barré, je trouve. Et mon meilleur allié dans le combat du début ce fut mon généraliste. Super ouvert, à l'écoute, humain...

Tout ça pour dire que leur fonction leur donne un angle de vue sur nos problèmes, un psychiatre ne réagira pas comme un psychologue, ni comme un médecin. Et chacun en tant qu'humain est différent je crois, alors si c'est trop difficile seul ça vaut le coup d'y penser, de laisser cette porte entrouverte. Hors psychiatres 😊

Pour les medocs c est un peu pareil a mon avis, il y a plusieurs facons de les aborder.

L alcool est un puissant anxiolytique et il peut cacher des anxietes, des stress. A l arret brutal on se retrouve sans notre dose d anxios entre autre et ces anxietes peuvent ressortir de facon assez violentes et desagreables.

La priorite dans ces moments est de ne pas reprendre d alcool alors les anxios et parfois les antidepressseurs peuvent etre utilises comme des bequilles. En etant conscient qu ils peuvent eux aussi etre pris par defonce, par fuite, qu ils creent une dependance et avec un toubib a l ecoute, on peut les utiliser convenablement je crois. Oui j ai pris du valium 2, 3 fois plus que necessaire la premiere annee, pour ne pas vivre un soir particulier, pour la sensation d etre def, mais avec le recul je dirai qu ils m ont ete necessaires. Et pas vraiment de galere a arreter car regulierement je baissais les doses, jusqu a ce que ce soit presque un placebo. Mais en moi j avais cette certitude de ne pas vouloir en chier autant a quitter l acool pour retomber dans l addiction aux medocs.

Et puis si tu bois beaucoup le sevrage peut etre source de crises d epilepsie et de delirium tremens(c est le seul sevrage de psychotrope potentiellement mortel je crois), et le valium empeche ca. C est une securite non negligeeable pour les premiers jours.

Il y a quelque chose de sain dans ta demarche, beaucoup de motivation a enfin aller vers un mieux sans tous ces filtres a la realite. Tu vas avoir besoin de cette energie aussi je ne peux que te conseiller de ne pas rester completement seul avec cet arret. Tu peux par exemple retrouver dans des extraits de plantes des effets calmants, antidepressseurs, des aides au sommeil, de facon saine. Avec la respiration tu peux aussi gerer des stress. Et mettre ca en place avec un toubib, ne serait ce que pour le debut c est pas mal peut etre. C est pas rien la privation d alcool pour un corps et un cerveau habitue a ca, c est du niveau des opiaces et tu vas en avoir tout le temps sous le nez. C est bien de se laisser un peu de temps pour s adapter 😊

En tout cas courage et felicitacion pour cette decision.

Bonne journee