

QUI POURRAIT PARTAGER SON EXPÉRIENCE DE SEVRAGE

Par **Profil supprimé** Posté le 07/07/2018 à 16h01

Bonjour,

Marre de boire, après tout le ma que ça m'a fait. J'ai tenté de me sevré seul et les malaises, les tremblements etc. Les difficultés à me reposer, les idées noires et j'en passe, l'a rendu impossible. Il parait que ce sont les premiers jours et surtout les premières 24 h. J'ai vu mon médecin qui m'a donné du Vallium et je me fait encouragé par ma "marraine" des AA qui me soutient au quotidien. Aujourd'hui il y a le foot et je m'empêche d'aller au pub du coin la tentation serrait trop grande. Elle l'est déjà à l'heure où j'écris ces lignes.

Bref, si quelqu'un a une expérience de comment passer ce cap des 3-5 premiers jours (il parait qu'après 3 les symptômes de sevrage disparaissent et que le pire pic est environ dans les 24 heures. Il me reste 8 heures pour passer les premiers 24 heures. Merci de vos conseils.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/07/2018 à 21h25

Bonjour,

Effectivement ce sont grosso modo les 3 premiers jours les plus difficiles du sevrage.

La consommation, l'impregnation d'alcool influe sur le sevrage je pense, plus les doses ont été importantes longtemps plus ça va secouer. Du coup avoir la possibilité de réduire progressivement est peut être une piste.

Perso j'ai tout fait dans la finesse, un mariage le week end avant, nuit blanche, dose massive d'alcool, et je me suis couché avec le valium et de l'eau à côté. Du coup les 2 premiers jours je ne m'en souviens pas trop, le premier j'ai dormi. Le 3ème j'avais l'impression d'avoir la grippe et 80 ans, et déjà au 4ème ça allait mieux les douleurs physiques s'estompaient. Je suis ressorti le 6ème jour je crois. Pas sûr que ça t'aide ou te rassure.. J'étais bien impregné quand même et dans mon état jamais j'aurais pensé aller voir un match, c'était mon lit et rien d'autre, alors tu vas peut être pas être confronté aux mêmes choses.

Je ne me retrouve pas dans la philosophie AA mais par contre tout ce qui est proposé pour le début de l'arrêt c'est vraiment pas mal. Tu peux voir aussi peut être ce qu'il se fait en milieu fermé si c'est trop difficile de résister.

Tu sais c'est le seul sevrage potentiellement mortel celui de l'alcool, c'est proche de l'héroïne, alors ne te rabaisse pas trop si tu n'y arrives pas tout de suite. C'est juste que ce n'était pas tout à fait le bon moment et/ou la bonne manière..

Courage et bravo si tu as tenu ces premières 24h 😊

Profil supprimé - 10/07/2018 à 12h20

Merci pour cette précieuse rassurante contribution, j'étais réellement inquiet. La bonne nouvelle est que le pire est maintenant passé. J'en suis au 4ème jour et ça va mieux. Les deux premiers étaient un enfer en effet et sans l'aide de mon médecin n'aurais pas pu.

Il est vrai que cela fait très peur au début, mais une fois le cap passé, ouf ! Maintenant j'espère ne plus jamais me laisser avoir par ce fléau et recommencer du bon pied.

Bon courage !

Profil supprimé - 10/07/2018 à 15h47

Bonjour. Merci pour vos contributions. Je suis au deuxième jours et c'est pas évident du tout. Sachant que ma compagne bosse la journée et moi du matin. Du coup je me retrouve tout les après midis tout seul ... Mais j'ai décidé de pas craquer. Mais effectivement. Sueur (surtout la nuit) tremblement mal de crâne ... Et c'est toute la journée. J'ai faillit craquer à aller au supermarché en rentrant du travail mais j'ai tenu bon et je suis passé devant sans le arrêter.
