

## DÉBUT DU COMBAT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 06/11/2018 à 06h43

Bonjour à tous, je me présente, j'ai 27ans, deux enfants et je suis célibataire. J'ai commencer à boire quotidiennement il y a 4 mois suite à une séparation amoureuse.

Je connais déjà l'alcoolisme car ma mère elle même est alcoolique.

Hier j'ai décider de me reprendre en main et d'arrêter de boire. J'ai donc été chez mon médecin pour avoir un traitement que je viens de commencer.

Je dors mal la nuit. Je fais des angoisses et je me réveille trempée de sueur. J'ai peur de pas tenir le coup, j'ai peur de ne pas avoir la force de me relever de cette épreuve. Je suis seule dans mon combat et j'aimerais pouvoir discuter avec des personnes comme moi.

Merci de l'attention que vous donnerez à mon message.

Bon courage à tous

## 2 RÉPONSES

---

**patricem** - 06/11/2018 à 09h34

Bonjour,

c'est assez classique d'un sevrage physique : mains qui tremblent, faiblesse dans les jambes, cauchemars, suées nocturnes, insomnies, etc. Il peut y avoir d'autres symptômes et vous n'êtes pas forcé de tous les avoir. Cela ne dure que quelques jours pour la plupart des gens (disons 3 à 10 jours). Pour les insomnies, cela peut mettre plus de temps à revenir à la normal.

Dans un cas identique, mon médecin m'avait donné du valium et un somnifère léger, juste pour passer les premiers jours : pas la peine de remplacer une addiction par une autre.

Tenez bon sur ce combat. Après commencera la lutte contre l'addiction psychologique. Là, on passe à d'autres traitements : addicto, psy, groupes de parole type AA (ne serait-ce que pour ne pas rester seule).

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé** - 06/11/2018 à 13h04

Bonjour Hope12,

Bravo pour ta décision. Tiens bon pour les désagréments physiques, cela ne durera pas. Pour moi aussi les premières nuits étaient dures, le corps va mieux, il ne reste aujourd'hui que les cauchemars (heureusement plus rares)...

Cela fait 36 jours pour moi, mais cela me paraît une éternité, presque une autre vie. Je pense que la première semaine est bien la pire. Un médecin que je connais dit qu'il faut 21 jours au cerveau pour accepter un changement "radical" dans les habitudes de vies. Quelque soit ce changement.

Courage, chaque jours à la fois, et essaye de savourer (et peut-être nous raconter !) les améliorations que tu vas observer au quotidien



Quel âge ont-tes enfants ?

---