

JE NE M'AIME PAS SOBRE.

Par **Profil supprimé** Posté le 06/02/2019 à 19h46

Bonjour à tous, j'écris aujourd'hui car je suis un peu perdue, j'ai besoin d'aide et je n'ai encore trouvé personne à même de me conseiller. Réservee depuis toute petite, je le suis restée jusqu'à mes 18 ans, où j'ai découvert l'alcool en soirée. Très vite, j'ai un peu trop aimé l'état euphorique et sans complexe dans lequel il m'a plongée. Je vous la fais rapide, mais je suis vite devenue celle qui buvait le plus en soirée et qui arrivait à tenir la route. Au début ça m'amusait, car je découvrais une nouvelle personne (je ne sais toujours pas si elle reflète ma véritable personnalité), mais aujourd'hui je ne demande qu'à m'en libérer.

Sans alcool, je ne me trouve pas intéressante et je manque énormément de confiance en moi. Mais dès que j'ai bu, je m'ouvre aux autres, et je découvre une autre part de moi où je n'ai plus aucun complexe. Donc je bois souvent, et je ne sais pas me modérer. J'ai plusieurs fois fini sans aucun souvenir de ma soirée, où l'on m'a raconté que j'ai pu faire n'importe quoi. Aujourd'hui j'ai mon copain, depuis plusieurs mois, qui en a marre de ces changements de personnalité si marqués, et qui voudrait pouvoir discuter avec moi et passer de bons moments sans que j'ai bu. Autant dire que sobre, je me sens très mal à l'aise avec lui et j'ai l'impression que tout ce que je dis est ridicule.

Je m'ennuie dans ma vie, je me trouve un peu bizarre et je réfléchis beaucoup trop, trois choses qui disparaissent instantanément avec l'alcool.

Je me sens vraiment mal, j'ai déjà essayé plusieurs fois de ne pas boire en soirée ou avec des gens mais d'un coup POF.. ma personnalité s'envole. Je ne sais plus quoi faire.

Je prends tout conseil ou témoignage et il en faut beaucoup pour me vexer donc vous pouvez être directs. Mais je crois que j'ai besoin d'une bonne claque. Merci de m'avoir lue.

4 RÉPONSES

Québécoise - 07/02/2019 à 13h06

Bonjour doppel ,

Je trouve que tu semble avoir de la personnalité , juste en te lisant , tu t'exprime vraiment bien par rapport à ce que tu vie .

Mon amoureux est , je pense , un peu comme toi . Tres timide sobre. Tres reservé et calme , en apparence entoucas . Mais des qu'il se met à boire boum s'est l'opposé.

Ds ma famille j'ai un oncle qui est sobre depuis longtemps . Et avec le temps la personnalité drôle et sociable qu'il avait avec l'alcool , est revenue . Et en plus sans les pertes de

Memoires et les cotés négatifs. Comme pour mon tchum , je pense que tu es probablement , toi aussi cette personnalité , mais le corps est foncièrement paresseux et il s'accoutume vite à la facilité . Il faut surmonter le manque et apprivoiser les états de sobriété . Et tu , je crois , seras celle que tu aimes avec l'alcool et en mieux 😊

Va lire les partage de ceux qui on arreter , il sont bien et heureux , et libre 😊

Je te le souhaite à toi et ton amoureux . Il y a le livre , le bonheur de la sobriété. Si ça te dis , c'est tres positif , l'ecrivaine est passer par la et elle donne envie d'etre sobre 😊

Courage

X

Profil supprimé - 07/02/2019 à 17h52

Merci pour ta réponse 😊

Effectivement je comprends ce que tu veux dire par "le corps est paresseux, il s'accoutume vite à la facilité", j'ai l'impression que mon cerveau ne veut tout simplement pas faire d'efforts lorsque je suis sobre, et je bloque. Pourtant je sais qu'au fond de moi il y a une belle personnalité qui ne demande qu'à se montrer ! C'en est encore plus frustrant pour moi, parce que ce qui sort de ma bouche me fait honte plus qu'autre chose.

Quant à l'exemple de ton oncle, sa personnalité a t elle mis longtemps à revenir ? Je pense que de mon côté ça ne viendra pas tout seul, je dois faire des efforts et me forcer mais je ne sais pas par où commencer et surtout, lorsque je me force j'ai l'impression de me comporter bizarrement avec les autres, et je finis par me rabaisser plus qu'autre chose. En ayant bu, je suis parfois un peu dans l'excès et il y a deux ou trois choses dont je ne suis pas très fière mais la libération que je ressens me donne le sentiment que ça vaut le coup. C'est un cercle vicieux dont j'ai vraaiment envie de me sortir.

Je vais aller lire les témoignages, encore merci pour ton aide 😊

Québécoise - 08/02/2019 à 15h19

Allo doppel , ici au quebec bcp de monde font le mois de fevrier sans alcool 😊 . C'est le Mois le plus court haha . Mais c'est aussi pour une bonne cause . Ca donne aussi un depart .

Tu sais , ce que les autres pense de toi n'est pas si important , si tu ne manque pas de respect . L'amour propre est bien plus important que le regard des autres. C'est pas eux qui paie nos factures
Facons de parler

Et pour la timiditer , je trouve que d'etre confortable dans le silence avec qqun , ca bcp plus de valeur que ds l'amusement . Parfois ne rien dire c'est mieux que de dire n'importe quoi 😊

Donne toi du temps ; ca prend 9 mois pour concevoir un humain , un peit 3 mois de plus pour l'arriver . Disont que 1 ans donne un bon ton a des changement de vie , je trouve . Et ca se fait un joir a la fois .

Et pour les efforts , c'est trs recompenser . C'est comme le sport , j'ai recommencé . La je me Donne 3 mois juste pour prendre l'habitude . C'est de l'effort 4 fois semaine , c'est comme ca pour presque tout . Parfois il faut se pousser , si non on derive .
Je te souhaite bonne fds , courage
X

Profil supprimé - 17/02/2019 à 23h42

Bonsoir Doppel et Québécoise.

Un plaisir de lire vos échanges. Vous avez l'air d'être de chouettes nanas.

Doppel, autant que je m'en souviennes j'ai gâché toutes mes relations pour les mêmes faits que te reproche aujourd'hui ton conjoint.

"As-tu réellement besoin de boire pour que nous passions un bon moment?" est une question que j'ai bien-trop- souvent entendue.

Tout comme toi, je suis la personne qui boit mais qui tient toujours debout, et qui se sent plus à l'aise "socialement" une fois qu'elle a consommé. Jamais d'excès de colère, une gaieté et un enthousiasme presque naturels.

J'ai été comme toi très réservée durant l'ensemble de ma scolarité. Si j'ai dû commencer à boire au cours d'une soirée, ma consommation ne s'est pas accentuée dans ce cadre, étant très casanière. Elle s'est poursuivie chez moi, ou dans mon cercle privé. Et là, je m'entendais dire -de la bouche de ma soeur, par exemple, laquelle ne boit pas une seule goutte d'alcool- au bout du deuxième verre, "arrête de boire", et pour cause, l'on savait que ce ne serait pas le dernier.

L'alcool ne te révèle pas, il te fait juste te sentir mieux dans tes baskets. De tes écrits se dégagent une personne agréable qui est juste tombée dans l'addiction.

La seule condition idéalement, je dis bien idéalement, parce qu'elle est sans incidence sur ton intégration -sauf à ce que tu n'arrives avec un verre à la main, pour adhérer aux AA, c'est d'avoir l'envie de s'arrêter. Ce qui n'est pas évident quand on y a pris goût et qu'on a l'impression de ne plus pouvoir s'en passer. C'était mon cas. Aujourd'hui, il m'arrive de rester une journée sans boire. Ce que je ne m'imaginai pas possible il y a encore quelques mois. J'ai recommencé à boire de l'eau quand j'ai soif, ça a l'air aberrant, mais c'est la réalité. De l'eau pétillante surtout.

Si j'ai cessé d'assister aux réunions des AA (je pleurais à chacune d'entre elles, les histoires des autres, qu'elles soient semblables ou pas à la mienne, me renvoyait à mon statut d'alcoolique), je fais un cheminement intellectuel pour ne pas rester prisonnière de cette chose. Et oui c'est difficile, et oui, je me dégoûte et me fais honte parfois encore aujourd'hui, même si je ne me réveille pas dans mon vomis tous les matins, que je n'ai jamais eu d'accident, que personne ne m'a jamais ramassée à la petite cuillère totalement étourdie, parce que parfois j'ai envie de me dire que je vau mieux que ça.

Bien à toi,

S
