

PASSION-DÉPRESSION

Par **faby33** Posté le 11/09/2020 à 10h40

Bonjour à tous,

Je vis une relation très compliquée avec l'alcool, principalement le vin, depuis plus de trente ans. J'en ai aujourd'hui pas loin de 52. Pendant longtemps, je me suis dit que j'arriverais à faire ce que je veux, que ça n'était pas grave, de boire une bouteille le soir régulièrement. Puis en en parlant durant mes séances de psychanalyse, j'ai bien vu que j'étais loin de prendre soin de moi. Aujourd'hui, je commence à m'en sortir, mais le chemin est long avant que je puisse dire un peu "ouf". Je pense que je n'aurai jamais gagné contre l'alcool, ce sera toujours une question de répit. J'ai tenu cet été 76 jours, rechuté, là j'en suis au 4e jour sans, et je veux m'accrocher !

Je me suis souvent fait la réflexion que les gens qui boivent sont en général des gens très sensibles, plus que la moyenne. Et qui, à côté de leur tristesse, souffrance réelle, n'ont peut-être pas la possibilité ou l'occasion d'exprimer toutes leurs richesses. Peut-être l'alcool prend trop de place pour ça...

C'est quoi, vos passions ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer dans la vie ? Si vous pouviez réaliser un rêve, ce serait lequel ?

Pour ma part, j'aime énormément l'art : le dessin et la peinture, et l'écriture. Ce sont des terrains qui m'aident à lutter contre mon besoin de boire. Cela m'apaise, et parfois m'aide juste à laisser passer la vague.

Mon rêve le plus cher ? Vivre de belles amitiés. Et avoir plus de temps. Y compris pour pleurer...

Bonne chance à tous dans votre combat. Qui est aussi le mien.

Faby

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 11/09/2020 à 18h53

Faby

Le chemin est long...

Gagner contre l'alcool...

Tenir, s'accrocher, combattre...

Alors oui, c'est vrai pour des milliers de personnes... C'est vrai aussi que plus on vas dire que c'est dur et plus ce sera dur.

Perso j'ai pris la chose comme une fatalité.

Fatalité, pas dans le sens dramatique, mais dans le sens où c'est comme ça et pas autrement, c'est pas négociable, je ne peux pas ingurgiter d'alcool, point barre.

Quand l'envie de boire viens, ben oui, je suis pas très bien, triste, et bien tant pis, j'attends que ça passe et ça passe.

Mettre le sentiment de liberté lorsque qu'on ne bois pas, et non le sentiment de privatisation. Ça aide aussi.

La sensibilité, les émotions joue un rôles majeur bien sûr, et comprendre ce système émotionnelle aide beaucoup. Laurent Martinez en parle bien je trouve... sûr youtube...

J'ai rassemblé pas mal d'infos sur la dépendance dans un petit site :

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

En espérant que cela puisse aider un peu.

C'est pas facile cette dépendance et j'essaie de me dire que c'est une chance, que ça pousse à grandir, à réfléchir sur soi..etc..

Côté passion je te rejoins sur l'écriture, (partager), les rencontres (elles nous font toutes évoluer) et tous ce qui est beau. (Je suis balance)

Mais se passionné pour la vie, tout simplement devrait nous suffirent...je pense.

Oliv
