

J'AI DÉMARRÉ MON SEVRAGE

Par **Xav94** Posté le 07/03/2021 à 07h50

Bonjour a tous,

Je tenais à partager mon expérience.

Voilà maintenant 15 jours que j'ai arrêté l'alcool.

Après une soirée a trop boire ou j'ai pété un plomb la vérité m'est apparue en pleine face.

Soit je prenais le taureau par les cornes soit je perdais ma femme et ma famille.

Je me suis retrouvé a devoir faire face à la vérité.

Alors je ne buvais que le soir en semaine car il y avait le travail mais une fois arrivé le weekend c'était total relâche. Les quantités étaient a peu près celles ci. Whisky la bouteille faisait le weekend, de la bière dans la journée et bien sûr du vin blanc et rouge. Bref la ou le weekend devait me permettre de recharger les batteries je le finissais alcoolisé et fatigué.

Le plus pervers était le manque d'estime de moi et le manque de confiance dans mon travail.

Alors je mettais tout cela sur la fois des autres, c'étaient eux les fautifs.

En fait je cherchais le bonheur et l'alcool était mon support. En fait il ne faisait que altérer les facultés et fuir la réalité.

Les premiers jours ont été difficiles. Le quatrième j'avais l'impression d'avoir picolé a outrance. Mais bon aujourd'hui je m'aperçois déjà que je dors mieux, que j'ai repris du plaisir a travailler, que je suis plus agréable et souriant (de manière naturelle et pas forcé comme pour faire plaisir).

Je me suis remis au sport. Alors que j'adorais me dépenser j'avais totalement mois de côté cela!

Je sais que rien n'est gagné. Mais avec persévérance et prise de conscience je vais y arriver. Mon médecin est au courant de ma démarche, donc j'ai un point d'ancrage pour me faire aider.

J'ai aussi mis un rappel chaque matin sur mon téléphone. Il me dit ceci

fais du bien aux autres, cela te fera du bien. Respecte ton planning de bien être: sport et prendre soin de ta famille. hydratation quotidienne.

C'est un moyen pour moi de garder le fil de ce changement.

Voilà. Bon courage a tous.

2 RÉPONSES

Kath13 - 08/03/2021 à 17h36

Coucou Xav94,

Ton message est très positif et m'a donné l envie de te répondre, c'est la 1 ère fois que j ose et pourtant je lis beaucoup les messages des autres. Moi aussi je suis en sevrage cela fait 5 jours aujourd'hui que j ai pas bu une goutte et ma foi c est un bon re-début me concernant...Tout comme toi je me sens mieux mais c est surtout que je suis assez fière de moi, par contre j avais arrêté déjà 2 mois en septembre et j ai rechuté du jour au lendemain et de façon très violente car je suis actuellement bloquée à la maison...Bref je sais que rien est gagné mais il est vital pour moi de ne plus flirter avec mon ami rosé car je le vis de plus en plus mal et je dois dire ma famille également. Mais cette fois je vais y arriver car les pièces de mon puzzle de vie sont en place Je crois que j ai enfin compris mon mécanisme (a 47 balais dont 13 dans l alcool et le dépression) tu me diras il était temps,...Je ne regrette pas ou plus je devrais dire, ceci est mon parcours de vie et je crois que mon hypersensibilité m a poussé à trouver refuge dans l alcool pour mieux supporter mes émotions (souvent négatives je dois dire) mais aujourd'hui j ai compris que j étais la victime de moi même et de mon cerveau tout déprogrammé Je vais donc utiliser mon temps à la maison a me reprogrammer au lieu de picoler' je commence à me respecter et à a m aimer du coup' tu sais ce qui m aide ? C.est la méditation comme toi le sport (a part marcher je peux pas faire grand chose car je me suis fait opérer de la colonne) et la psychologie positive on m en a parlé pendant des années mais j avais laissé ça de côté et là tout ces outils me sont devenus précieux pour cette nouvelle bataille, j ai compris qu il faut que je reprenne le total contrôle de mon mental au lieu de passer mon temps à me victimisation.Bref j ai compris pleins de choses comme tu peux le lire Allez on y croit et je t envoie pleins de bonnes ondes pour continuer sur ce beau chemin qu est l abstinence

Bonne soirée

Kath

Xav94 - 08/03/2021 à 18h31

Bonsoir Kath

Cela m'a surpris que quelqu'un puisse répondre à mon message. Mais en vérité après coup cela a été super d'avoir ton retour et le partage de ce que tu vis. J'ai eu envie de t'écrire ce qui suit.

Il est vrai que l'on se sent souvent seul face à sa propre histoire. Malgré un entourage qui se veut bienveillant et souhaite nous aider, il ne peut en fin de compte pas faire grand chose. Je me rend compte que le mal que j'ai fait ne peut pas être absous par mon entourage. J'ai besoin de trouver a l'extérieur le moyen de m'en sortir et de tenir dans ma nouvelle vie/voie.

Je ne pensais pas me mettre à écrire mon expérience sur le site car comme toi j'ai lu les messages mais souvent je me disais que moi je

n'étais pas comme eux. Je savais gérer. Que j'ai pu être aveugle !

Je suis fier aujourd'hui d'avoir pu raconter mon histoire. Je suis qui je suis, avec des qualités et des défauts. A moi de faire en sorte de m'accepter tel que je suis et sans mettre un filtre qu'était l'alcool pour le cacher.

Bonne soirée

Xavier
