

J'EN N'AI MARRE DE BOIRE CONTRE LA SOLITUDE

Par **Profil supprimé** Posté le 30/11/2021 à 15h58

Bonjour à toutes et à tous,

Je me présente. Je m'appelle Stéphane et je suis alcoolique depuis plusieurs années. J'avais réussi à arrêter de boire pendant plus d'un an. Mais j'ai repris suite à un changement de travail qui m'a conduit à une démission. Sans argent mais femme m'a quitté aussitôt et je me suis retrouvé à la rue en moins de deux. La sobriété était le dernier de mes problèmes. Mais là, j'ai un nouveau logement et j'aimerais reprendre un boulo. Mais j'ai pas le moral et j'arrive pas à m'arrêter de boire car je vie seul et je ne vois personne pendant des jours. Sans possibilité de voir mon fils plus d'une heure par semaine (La maman voulait un enfant plus que tout, mais juste l'enfant), je me sens rejeté de toute part. Je n'ai plus un seul ami. Je n'arrive plus à me faire des connaissances et les nouvelles rencontres amoureuses ne me rendent pas heureux. Le sport m'aidait à ne plus boire, mais je me suis blessé et je ne peux plus faire d'activité depuis 6 mois. J'en n'ai marre de boire contre la solitude. Une aide, une écoute serai la bienvenue.

7 RÉPONSES

Pepite - 30/11/2021 à 18h23

Bonsoir Tigrou,

Rigolo ce pseudo qui fait des bons avec sa queue. Une boule d'énergie. C'est ce que je perçois à travers votre présentation.

Vous avez tous les ingrédients pour prendre de bonnes raisons plutôt que de mettre en avant des excuses qui vous rendent malheureux.

Je pense que vous avez besoin d'aller vers les autres avec une tisane à la main. Une association, une activité qui vous lie aux autres. Le théâtre, le chant, l'amitié... Regardez ce qui est proposé et lancez vous.

Je suis confiante pour vous parce que vous avez conscience de votre besoin de vie sociale. Les rencontres ne manquent pas dans une vie. J'en fais tous les jours et je m'enrichis.

Pour l'alcool, cela passe par le récit de soi. Racontez vous. Racontez nous votre histoire. Ce site est sécurisé et anonyme.

Cherchez du coaching. Internet offre des outils, faites le tri. Les accords tolèques apportent une hygiène de vie. En vidéo libre avec B Flavien.

B Cyrulnik, neuropsychiatre, est accessible gratuitement via ses conférences en ligne. Une perle.

Sur Instagram, des posts type L'optimisme ou psychodon motivent.

Musclez votre état d'esprit en intégrant du positif et passez à l'action. Vous avez suffisamment d'expériences pour filtrer et aller vers ce qui vous parle. Cela passe par l'écoute de ses émotions. Faites vous confiance.

Qu'en pensez vous ?

Pépite

Profil supprimé - 30/11/2021 à 19h21

Bonjour Pépite,

Merci pour votre message. Je pense contacter les AA, afin d'échanger sur l'addiction. Je connais le plaisir et le bonheur d'être abstinent. Mais comme beaucoup, je ne suis pas fait pour avoir après une longue période d'abstinence en pensant être guéri. Malheureusement, on ne l'a JAMAIS. Mon problème s'est que je ne trouve pas l'entrée du cercle vertueux. Avec l'alcool, j'ai perdu la confiance en moi et je n'ose plus aller vers l'autre car j'ai peur du rejet. J'ai essayé d'être à l'écoute des autres et d'aider mes proches et collègues. Mais dès les premières difficultés tout le monde n'a tourné le dos. On vit actuellement une période où il ne faut pas montrer de faiblesse et moi je suis trop sensible. Donc j'ai eu un raisonnement stupide du genre: Quitte à être pauvre et seul autant boire. Sauf que je n'arrive pas à arrêter et que fatalement j'attire les ennuis. Peut-être avec les bons soutiens...

Pepite - 01/12/2021 à 10h46

Bonjour Tigrou,

On est tous champions de vélo du tour mental. Nos idées tournent en boucle, on se fait les questions et les réponses. Pendant ce temps, il se passe quoi ?

Lorsque j'ai peur, je me pose la question suivante : admettons que ça arrive, alors qu'est ce que je vais faire ? Et là j'ai ma réponse et je me sens mieux.

Parfois on écoute, parfois on est écouté, parfois on échange, parfois il ne se passe rien. Alors qu'est ce qui vous empêche de prendre soin de vous et par conséquent de nourrir la personne que vous êtes ?

J'ai la réponse : vous.
C'est vous qui détenez la télécommande de votre vie.

Bien sûr que vous aurez des déceptions, bien sûr que vous aurez des réponses inappropriées mais vous ferez aussi de belles rencontres.

Vous avez soulevé la vulnérabilité qui fait partie de notre condition humaine. Oui pour vous l'alcool c'est 0. Pour moi aussi parce que cela a un coût bien plus important que la vie pour laquelle j'espère encore expérimenter ce qu'elle nous offre.

Les blessures de l'existence sont inévitables. Parfois on est aussi ronchon, mal luné ou enjoué. Ces humeurs, ces émotions révèlent à quel point nous sommes des êtres magiques. Cultivons nos sensibilités et accueillons les.

Qu'en pensez vous ?

Bien à vous,

Pépité

Profil supprimé - 01/12/2021 à 12h24

Bonjour à tous,

Merci Pépité pour votre message de soutiens. Lors de ma premier tentative de sobriété, j'ai trouvé du soutiens dans les saintes écritures. J'y ai trouvé beaucoup de réconfort. J'ai même appris le pardon, l'acceptation, la miséricorde.

Mais je n'ai jamais été assez courageux pour me rendre à l'église (Temple pour moi). Je suis la seule personne croyante que je connaisse. Je n'attendais rien en retour, mais au fils du temps j'ai sentis de l'hostilité à mon égard et de la méfiance face à la bienveillance. Comme je quand j'explique que je ne peux pas boire avec les autres. Les gens pensent que je les juges. Ou quand tu dois expliqué que je suis alcoolique et que les autres te regarde comme un pervers ou un délinquant. Cela fait mal, mais avec votre aide je vais essayer de relativiser.

Bien à vous,
Tigrou

Pepite - 01/12/2021 à 15h37

Bonjour,

Mon long message est perdu alors qu'il était complet. J'en rage alors je fais tout un tas de grimaces pour extérioriser cette contrarité.

Je vous disais ceci :

L'apport de foi fait partie de la condition humaine et elle aide la gestion de l'âme. Cette religiosité permet de surmonter plus facilement les blessures inévitables de l'existence.

En revanche, le prosélytisme peut rebuter certaines personnes tout simplement parce qu'il y a des milliers de religions dans le monde et pour les principales, beaucoup de souffrances non traitées.

Ensuite je vous faisais un topo sur mon code de bonnes conduites, une sorte d'hygiène de vie, issues des accords toltèques :

- 1 - Parole impeccable
- 2 - Ne réagir à rien de façon personnelle
- 3 - Ne faire aucune supposition (pas d'émotion) mais des questions. Par ex, Qu'est ce qui t'es arrivé ?
- 4 - Faire toujours de son mieux
- 5 - Douter mais pas d'hésit(action). Est-ce que ce que j'ai à dire est juste ?

Le pardon que vous évoquez, c'est enlever la partie toxique du souvenir, ce qui est une bonne affaire pour soi sans que l'autre n'ait besoin d'être au courant.

Je vous retranscris une partie de la vidéo de B Flavien :

"Vous êtes attaché au juge, attacher à la victime. La souffrance vous donne un sentiment de sécurité car elle vous est familière. Il n'y a aucune raison de souffrir. La seule raison pour laquelle vous souffrez est que vous l'avez choisie. Si vous regardez votre vie, vous trouverez de nombreuses excuses pour souffrir mais jamais de bonnes raisons. Pareil pour le bonheur, la seule chose pour laquelle vous êtes heureux, c'est parce que vous en faites le choix.
Souffrir ou aimer et être heureux, quel est votre choix ?"

Sur l'instant j'ai eu du mal à encaisser ce que je viens de vous écrire. Mais j'ai décidé de prendre cette direction et de muscler mon mental avec du positif pour moi, pour mon corps. Qui mieux que moi pour prendre soin de la personne que je suis pour expérimenter la vie ?

Lorsque j'étais en cure contre le cancer, j'ai découvert à ma grande surprise que certaines personnes ont été totalement absentes pour me soutenir alors qu'elle faisait partie de ma vie. Pas un mot, rien. Je leur en ai voulu puis j'ai compris que c'étaient leurs peurs. J'ai donc grandi grâce à elles.

Cependant j'ai découvert des soutiens inattendus et affectueux. J'ai fait de nouvelles rencontres, j'ai partagé ce que je ressentais avec certains et pas d'autres. Le bilan est finalement bon.

Aujourd'hui l'une de ces personnes absentes à ce moment là traversent un divorce. Je la soutiens parce que j'en ai les ressources. Tout le monde n'a pas les facteurs de protection ou l'expérience pour accueillir et répondre favorablement à l'annonce d'un malheur.

Que pensez vous de ce que vous lisez ?

Pépité

Profil supprimé - 01/12/2021 à 19h36

Bonsoir Pepite,

Merci de votre retour, j'apprécie que vous preniez du temps pour me répondre. Toutefois, je ne suis pas d'accord avec vous. Je pense que le salut vient de l'acceptation de son vécu et non de la modification de sa mémoire pour minimiser ses traumatismes. Je n'ai jamais fait du prosélytisme, bien au contraire. Mais dans ma génération, tendre la joue alors que vous venez de recevoir une claque, n'est pas considéré comme un signe de sagesse, mais comme un signe de faiblesse. Cela je ne l'ai plus accepté à partir d'une certaine limite. Je cherche; en vous partageant mon expérience, non à me trouver des excuses, mais pour comprendre pourquoi j'ai recommencé de boire alors que j'avais réussi à arrêter. Histoire de ne pas refaire la même erreur dans quelques temps.

Tigrou

Pepite - 02/12/2021 à 09h32

Bonjour Tigrou,

Ah je crois que je manque de clarté dans mes propos. Je reformule.

Je vous rejoins entièrement sur l'acceptation. En revanche concernant le trauma, le coup vous l'avez bien reçu et le fait de ne pas pouvoir en parler, cela rajoute de la souffrance.

La résilience, comme l'explique parfaitement B Cyrulnik, c'est reprendre un nouveau développement mais pas comme avant. Vous vous rappellerez de cet épisode qui a été douloureux mais vous ne l'éprouverez pas de la même façon. Pour cela une thérapie, le récit de soi, en parler mais pas n'importe comment, permet d'extérioriser ce qu'il vous est arrivé.

Tout est représentation. C'est à dire qu'un souvenir est remanié tout au long de sa vie. Lorsqu'il est figé et alertant, qu'il vous empêche de poursuivre votre développement d'humain, c'est un trauma. La science démontre cela avec l'imagerie et les expériences.

Trouvez une personne de confiance pour sécuriser votre récit. Un bon praticien.

Je vous invite aussi à écrire comme vous l'avez déjà fait. Ne cherchez pas l'exactitude. Racontez vous.

Est-ce que je suis plus claire ?

Pépité
