

PASSER DE L'AUTRE COTÉ DE LA RIVIÈRE...

Par **Profil supprimé** Posté le 08/09/2022 à 11h44

Bonjour à tous,

Voilà juste 15 jours d'abstinence, avec un dérapage (mais j'en parlerai) plus léger en consommation que celui d'avant. J'ai connu différentes addictions comme la cocaïne et même la mdma pourtant connue pour ne pas être très addictive.

J'ai pu pour des raisons de grande curiosité mais aussi de "dossiers" à travailler me cultiver sur les drogues et en tester de nombreuses, sans jamais tomber vraiment dans une consommation tragique, mais parfois tout de même délicate. Pourquoi ? Pour de nombreuses raisons, j'ai toujours eu peur des addictions spectaculaires soit celles de l'individu qui sombre dans le déni et devient un peu l'image désastreuse du toxico (terme péjoratif j'en conviens), puis d'un tempérament aussi solaire, sportif aussi, la drogue (alcool étant une drogue donc toutes) n'aura jamais été une béquille, mais une fée accompagnatrice, autant fourbe que maligne, que joyeuse, de festivité et de convivialité, un peu d'expériences aussi (lsd, champignon), jamais comme une solution de tristesse. Sauf que...

J'ai réussi à virer radicalement la cocaïne, puis la mdma et j'ai cru que l'alcool serait une simple formalité, tout en sachant qu'elle était un fléau pour de nombreuses personnes.

Vous le savez tous, l'alcool est partout. Sur une année, si nous pointons sur un calendrier toutes les fois où elle s'offre à nous, il y aurait de nombreux échéances. Ici, et là, ce souvent voire toujours dans une atmosphère de plaisir, de partage, même entre soi et soi. Quant à la refuser, ce dans de nombreux contextes, c'est presque offusquer son entourage et un injonction à devoir s'expliquer.

S'expliquer parce qu'il y a le bon alcool bu et les mauvais. L'idée même que votre verre de Bourgogne sublimé en objet culturel magistral puisse contenir la même molécule qu'une vodka dégeulasse est inimaginable, surtout pour un Français.

D'ailleurs quand vous dites à un amateur de vin que l'alcool est un drogie comme la coke, le GBL, la mdma... naaaaaan c'est pas pareil. Ben si. Dans ce cas supprimons l'alcool des grands vins, des cognacs.

Qu'ils serait bon c'est Château Margaux sans alcool non ? Derrière cette culture du vin il y a un désir d'ivresse donc d'effets psychotropes.

J'ai donc cru que cet alcool serait vite balayé aussi vite. Un peu de motivation, un départ et une décision et zou...

Je buvais de façon normale. Normale veut dire en compagnie, ou pas (seul chez soi à tapoter sur les réseaux sociaux, écrire etc), ce depuis l'âge de 17 ans finalement. Parfois trop, défonce, mais c'est pas grave n'est-ce pas ? C'est une murge... une défonce à la coke elle sera très inquiétante aux yeux de ceux qui n'ont pas compris la globalité des drogues.

Le passage à un alcoolisme plus inquiétant se manifesta il y a trois ans, juste avant le covid. Associant un boulot ennuyant au possible, une séparation en garde partagée (donc des semaines sans enfants), changement de vie etc... la bouteille voire plus de vin du soir, sans compter les déjeuners entre collègues chargés en apéro-vin-digo.

Je trouvais toujours quelqu'un pour cette joie de l'ivresse.

Et vint les fois où je n'ai eu besoin de personne. Donc première alerte. Mais là aussi : de l'alcool... attendez, j'ai stoppé la coke du jour au lendemain, la mdma, alors l'alcool cette petite drogue ridicule. Du provusoir, le temps de s'en remettre.

Puis le télétravail qui se met en place. On se lève plus tard le matin (si pas d'enfants), et même une sieste le midi : donc picoler le soir devient possible.

Le covid et ces apéros virtuels collectifs arrivèrent. S'est installé à ce moment-là l'alcool au quotidien... et chaque matin la culpabilité, puis la conscience du danger, de la fréquence. Pas encore de l'augmentation des doses car très stables. Le pire je pense : des lendemains finalement faciles, le corps gère, récupère vite (enfin on n'a plus vraiment une vision claire d'une vie sans alcool aussi).

Mais ce qui aura changé : impossible de ne pas voire pendant trois jours...

Arrive un confort agréable où l'ivresse du soir est attachante. La culpabilité du lendemain tenace et douloureuse, puis vite effacée quand le soleil tourne vers l'ouest, et on reprend le rythme.

Je pratiquais pas mal de sport, ce qui me rassurait sur ma santé. Forme de balance, tout en étant conscient de je gâchais aussi ce rapport bénéfice/coût...le corps ne marquait pas. Pas de signe d'alcoolisme.

Sauf qu'au bout de trois ans et malgré ce sport : le bide et son gras, les poignets d'amour. Je gagnais autant en muscle, endurance qu'en gras.

Les coûts. Avec tout ce que j'ai bu, simplement en prenant la moitié, j'aurai pu partir trois fois aux ski, me payer telle ou telle chose puis

simplement éviter ces découverts, voire ce crédit. je ne parle même pas de ces soirées vides de sens, à troller sur le web.

Passons. J'en ai discuté avec un généraliste (le mien a quitté la région), assez jeune. D'une nullité empathique rarement vue. Pas grave, un signal pour me dire : prends-toi en main. J'ai appelé un CSAPA et j'ai eu des soignants ultra compétant. Manque de bol, mon dossier se perd... je rappelle 4 mois plus tard et on recommence, ils auront été adorables, j'ai enfin eu mon premier rendez-vous.

Entre la conscience d'être addictive et le premier rendez-vous avec un médecin addictologue : presque 3 ans de boisson disons 5 fois par semaines. 2 bouteilles de vin ou 1/2 de vodka ou Ricard. Ces derniers alcools forts devenant une alerte très rouge car le vin n'agissait plus assez vite. je voulais l'ivresse en 3 gorgées.

Avec la coke j'ai surtout compris que l'addiction était psychologique, donc il fallait supprimer en soi l'envie psychique. Mais arrêter la coke fut disons simple. Supprimer le contact avec les dealers. Les dealer furent des amis mais aussi le darkweb (marché à ciel ouvert). 18 mois de stop radical. J'en ai repris mais trois fois par an, puis plus rien depuis. Et je n'y pense plus.

Pour ma part avec l'alcool c'est le même principe. Psy. le corps ne semble par réclamer. Ce qui était (et est encore) obsédant) reste ces ruminations où l'on discute avec soi-même. Vais-je boire ou non... ? un "non" solide, tellement solide toute la journée puis vient les 18h,19h... et là sans même une seule friction, on achète ce qu'il faut. Même pas de tension, rien... ça glisse. Seule angoisse ? avoir suffisamment d'alcool pour toute la soirée.

C'est donc ça que je devais combattre : ne plus y penser. C'est exactement ce qui est arrivé avec la coke : On se regarde un jour et on se dit : voilà plus d'un mois où je n'ai même pas pensé à CA ! Libre.

Depuis ce sevrage alcoolique, ça commence à venir. C'est tellement reposant, mais attention encore bien fragile.

J'ai dérapé un soir. Je l'ai fait aussi avec la coke autrefois (après les 18 mois), sans rechuter pour autant. Donc le dérapage est douloureux, mais vu comme un simple dérapage qui ne remet pas le compteur à zéro, il vient s'installer dans le sevrage avec moins de bruit.

Je pense que c'est une erreur cette obsession du compteur à zéro. Sauf si évidemment je reprends comme avant.

Le plus délicat est à venir : refuser les verres de tous ces moments qui vont débouler, avec telles personnes, telles fêtes, tels moments. Dire non avec sagesse et assumer sans non plus devoir s'expliquer. J'ai envie de dire que tant pis.

Refuser un verre c'est envoyer à l'autre une image négative de l'alcool alors que notre culture la montre comme un objet d'intégration, de saveurs et même de positionnement social. Si vous ne buvez pas c'est que vous avez échoué à ne pas savoir modérer, alors qu'en soi, refuser de boire est bien plus difficile que d'accepter.

Comment vais-je participer à ces soirées où je serai très certainement le seul à ne pas boire ?

L'ivresse étant valorisée. Vue même comme une impression artistique où la défonce surgît comme un gros doigt d'honneur à certains conservatismes puritains. Pourquoi pas, mais mon ivresse actuelle n'avait plus rien de valorisant.

Boire c'est aussi de lâcher. La notion de toxicité n'est pas pertinente. Il faut aussi accepter d'être saoul.

Quant au sujet majeur : l'inhibition qui n'a pas vécu grâce à l'alcool des moments frivoles, de joie, de sexualité, d'audaces débridées ?

Et bien il faut travailler sans. Et aussi oser se regarder en face parce que l'alcool n'est plus une option, ni un cache misère de son affirmation de soi. Bref, trouver dans cette abstinence une force positive, une joie et en faire un moteur existentiel... alors qu'avant on en faisait un pouvoir festif.

L'idéal serait de se limiter à de la dégustation, que ça. Pour le moment je vise l'abstinence, on verra pour le reste.

Arrive les fringales sur lesquelles je vais devoir agir aussi.

J'ai repris la guitare, la lecture et j'espère bientôt l'écriture puis d'autres nouveautés peut-être.

Désolé si faute sil y a mais il m'aura fallu presque 25 ans pour guérir seul une dysorthographe assez sévère.

Bon courage à toutes et à tous.

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/09/2022 à 12h33

Bonjour Illeassandre

Je vous le demande sans malice aucune, n'auriez-vous pas quelques antécédents de troubles bipolaires ?

C'est votre fil de discussion, rien ne vous oblige à me répondre.

Bien amicalement

Profil supprimé - 08/09/2022 à 14h18

Bonjour Jumbo,

Il y a quelques années lors des séances avec un psychiatre, et pendant ma consommation de mdma (qui me faisait un bien fou sur le plan des émotions), celui-ci a mentionné des troubles uni-polaires, et "up" (je ne fais qu'écrire ses dires). Donc pour lui ne surtout pas me donner un traitement d'antidépresseur qui serait contre productif.

J'ai suivi d'autres psy (toujours des thérapies courtes, tcc surtout) et le trouble bipolaire aura été évoqué mais non validé. Je n'ai pas d'épisodes dépressifs par exemple. Le désir de consommation d'alcool (ou des autres produits) survient lors de phases d'excitations, après le sport, après un moment de stimulation (travail, loisir).

Je n'en sais pas plus.

Ensuite clairement il y a un soucis avec les notions de dopaminie, sérotonine etc

Je vais en discuter avec le medecin du CSAPA.

Profil supprimé - 08/09/2022 à 14h27

J'ajoute plus à mon premier message que la rencontre avec un medecin compétents sur les addictions, les notions de neurotransmetteurs, puis à moindre mesure des drogues était pour moi un impératif. Quand vous dialoguez avec un soignant sur ces sujets, l'echange est stérile. Le pire que j'ai aura été un psychiatre dirigeant les conversations sur ma sexualité, mon inconscient, mon rapport à mon père, si ma mère était source de séduction etc... je n'ai pas compris.

Avec le medecin du Csapa, dès les premières minutes ce fut éclairant, précis, cadré (bilan sanguin, explications des addictions, direction à prendre etc), quel soulagement.

Profil supprimé - 08/09/2022 à 14h56

Il me semblait bien sentir des effluves de troubles thymiques (je sais malheureusement de quoi je parle...) à la lecture de votre post, d'où ma question. Vous semblez avoir trouvé une aide plus que nécessaire en la personne du médecin du Csapa. Faites lui confiance, c'est important. Vous êtes jeune, il y a un réel espoir de bien vivre.

Tout plein de courage
Bien amicalement

Profil supprimé - 09/09/2022 à 09h48

Bon... bêtement et de façon stupide, j'ai remis le compteur à zero hier soir.

Achat d'une bouteille, que je vide de moitié, mais à la fin de cette bouteille il m'aura fallu 10 coups de pédale de vélo pour me rendre à l'épicier du coin et en racheter une... certes pas bu en entier, et vidée ce matin.

J'aurai mon second rendez vous avec l'addictologue dans 4 jours (le premier aura été plus une présentation, les ordonnances pour le bilan sanguin, hépatique). Discuter d'une méthode.

Ca va fait vraiment chier d'avoir cette charge mentale sur le dos. Je n'ai pas peur des echecs mais j'ai la sensation que je dois gravir une montagne. Tant de volonté parfois et plus rien en quelques minutes, même pas de colère, un quelque chose qui crierait "non", c'est tellement insidieux cette addiction. On est même pas dans le craving soit un besoin qui en une gorgée serait assouvit, non... tout est en douceur.

J'ai supprimé les moments d'alcools partout sauf chez moi. Ce passage du 19h/21h qui ressemble à un trou béant,

On recommence, pas grave..

Profil supprimé - 09/09/2022 à 12h51

Non, pas grave. L'addiction est une maladie, vous n'y êtes pour rien. Apprenez déjà à ne pas vous mépriser lors d'accidents comme celui qui vient de vous arriver. ça arrive souvent et à nous tous.

Laissez vous guider par les conseils de l'équipe d'addicto et acceptez les soins proposés. ça ne fonctionne jamais du premier coup. Pas grave, on recommence 😊 Il faut dédramatiser votre démarche.

Bon courage
Bien amicalement

Today - 09/09/2022 à 13h31

Bonjour Illeassandre.

Gravir une montagne en fixant le sommet est éreintant et souvent démotivant.

Si l'on regarde juste devant soi, un pas après l'autre, l'on gravit plus sereinement...et un jour, on finit par atteindre le sommet avec la surprise d'y être finalement arrivé !

Un jour à la fois, c'est déjà pas mal et suffisant.

Bonne journée à vous

Profil supprimé - 09/09/2022 à 15h29

Merci pour tous vos messages 😊

Profil supprimé - 09/09/2022 à 16h50

You're welcome my friend

Profil supprimé - 17/09/2022 à 12h15

Suite des aventures.

Je vais tenter d'être synthétique autrement je risque le roman fleuve.

Résumé des 3 dernières semaines (approximativement).

5 jours sevrages, 1 rechutes, 4 jours, 2 rechutes, 5 jours, rechute, 7 jours aujourd'hui.

Avant le "7 jours" deuxième RDV avec le médecin (je n'arrive pas à féminiser la fonction), la docteure. Premier rendez-vous concret, soit remise en main du bilan sanguin, de l'écho du foie (globale finalement, soit reins, rate etc), il reste une dernière écho du foie.

Aucun soucis de santé, les valeurs sont dans les normes, aucun soucis niveau échographie. je remercie la génétique héritée, mais aussi je pense mes sessions sportives (4 fois par semaines) et une nutrition adaptée (malgré l'alcoolisme chronique, je fais attention, je prends aussi des omega 3 de très bonnes qualités, du zinc-magnésium, du Peptan, soit du collagène/glycine).

Puis, un début de traitement. J'ai failli sortir sans traitement, mais en discutant avec elle, j'ai souhaité m'appuyer sur ce qu'elle me proposait soit de l'Acamprosat (2 x 3/jours), et du Naltexone (1 à l'envie, donc pour moi en ce moment vers les 18/19h et tous les jours).

J'ai refusé les anxio, je ne les supporte pas. Aucun traitement de type antidépresseurs nécessaires. Non par caprices mais mon psychisme se porte bien, j'ai cette chance là.

Je ne suis pas du tout pro medoc mais ni affolé par eux. Il y a des abus des labos mais aussi un nombre incalculable de personnes qui ont une vie meilleure.

Modération, information sur les effets indésirables. Secondaires et échange avec la docteure qui m'a laissé le choix, et j'ai confiance en ses compétences.

Je me renseigne tout de même sur le web, sachant que les témoignages restent plus ou moins subjectifs, les études contradictoires.

D'une autre manière j'ai envoyé à mon corps des doses massives d'alcools (et j'en passe), je ne vais pas tergiverser sur des molécules non nocives sur un ou deux mois.

J'en suis à 7 jours. intervalles qui ne m'est pas arrivé depuis 10 ans je pense. Je n'ai pas été alcoolique pendant 10 ans, mais "boire un ou des verres" avec ce trou de 7 jours reste un exploit. Ceci paraît délirant non ? Mais non.

Ce qui est délirant est que depuis 30 ans je n'ai jamais offert à ce corps au moins 1 mois sans alcool. Ni même 3 ou 6 mois.

Reprenons.

J'ai un peu cogité sur le traitement. puis-je y arriver seul ? Sans l'Acamprosat par exemple ? juste le Naltrexone si des envies fulgurantes démarrent le soir ?

Puis j'ai choisi la sérénité ; je prends sur 1 mois ce protocole puis basta.

Résultat : donc au 7ème jour

J'oublie la fatigue de la rentrée des classes, levé plus tôt donc le corps avec une énergie en moins. J'ai quand même continué mon sport, mais en allégeant les séances. Faire le minimum du minimum.

Les premières prises : Effets secondaires standards, digestifs, légère diarrhée, nausées gérables, un peu mal au bide mais en soi rien d'insurmontable et handicapant.

Le cerveau un peu dans le gaz, qui plane. pas du tout désagréable car passant d'une vivacité que j'avais oublié à des moments de flottements eux aussi très agréables.

Retour des bouffées d'allégresses. une sensation solaire avec un sourire intérieur ce plusieurs fois et surtout le matin.

Les deux premiers jours, des montées d'envies intenses, qui s'atténuent assez rapidement pour être oubliées.

c'est tout le projet (que j'ai connu avec la coke) : on oublie la substance... et c'est après que l'on s'aperçoit de cet oubli. c'est très encourageant et plaisant comme sensation de liberté.

Les craintes profondes étaient l'arrivée du petit soir, vers 18h... c'est là et tout le temps là que j'ai vrillé. Pourtant inébranlable toute la journée et en 2 minutes basculer vers l'achat de bouteilles.

Donc angoisses. Puis j'ai compris que je devrais les adoucir ses angoisses, m'appuyant sur la synergie medoc-volonté-croyance (aux effets du medo et non d'un placebo). Mais la peur de ces "deux minutes" reste vive.

Par exemple le plus difficile pour moi était après une séance de sport (natation, salle, corde à sauter, muscu)... le cerveau s'emballait et toute mon énergie cérébrale était vouée à la question suivante "je bois ? je ne bois pas pas ? Et si je buvais ? Ricard ? Vin ? Vodka, après tout c'est cool l'alcool ! Ne pas boire ? Mais la soirée va être longue... alors qu'une bonne ivresse... allez, choisissons le flacon, bon du red bull sans sucre, mieux pour la santé"

Le soir j'ai mon Naltrexon comme béquille, je le prends directement après le sport. Avec certes un espoir qu'il fonctionne.

Mais passons aux effets.

Je pense, et j'en suis presque sûr que le couple Acamprosate/Nalterxone (ou l'un ou l'autre) atténue le craving. Il y a toujours ces va et viens mais je n'ai plus eu ces ruminations puissantes, ingérables.

Atténuées est le bon terme. Je craquais vraiment facilement (pendant 3 ans !) et là... l'intensité est affaiblie.

J'ai toujours cette appréhension de la rechute, enfin pas comme un échec mais comme une stratégie pourrie où l'alcool trouverait une solution pour se réinstaller (je sais c'est un peu irrationnel).

Parce que à chaque fois elle aura su devenir et redevenir une amie au pouvoir enchanteur, bienveillante à souhait.

Se produit avec ce traitement un terrain assez stable, et c'est suffisant. Il y a la présence de l'alcool mais faible, moins tourmentée.

Hier soir (6ème soir), spleen assez imprévisible, j'en ai jamais (parce que bourré peut-être). Je l'ai accepté et que disait-il ? Je veux une récompense. j'ai mis une heure à le comprendre

Mon cerveau voulait un truc à bouffer. j'ai pensé au 4ème épisode d'une série que j'aime, ce disponible le soir même... et aussitôt une bouffée de joie aura dissout ce spleen. Il est revenu.

Exemple : il y a sauna (top), et bien d'habitude je rumine sur l'alcool... hier mon cerveau souhaitait une récompense, et j'ai basculé d'un désir de sushi, au kebab, à la salade grecque. Et non plus de la vodka, au ricard, au pétillant.

Je peux le faire financièrement (quoique juste), mais je me suis abonné à Canal +, disposant aussi d'autres abonnement pour les enfants dans ce pack. Ca me coute deux soirées de beuverie par mois (donc en soi...). Je ne suis pas très télé, mais j'aime beaucoup Arte par exemple mais aussi le sport, les débats techniques sur le sport, C+ est parfait pour ça. Si j'en retire la partie Hanouna (gratuite et toxique) que je ne regarde pas de toute façon.

Le sport sur le petit écran permet de ne pas être vautré dans le canap, on peut bouger, lire aussi, jouer de la gratte.

Pour résumer ce traitement m'aide sur les phases de montées qui étaient hyper intenses, vers les 18h/21h (ensuite plus rien). Je peux souffler, j'espère que ça va continuer.

Mes nuits ne sont pas géniales mais reposantes tout de même, mais ça je connais depuis l'âge de 16 ans; on verra dans quelques mois je pense.

Beaucoup plus d'énergie cérébrale, d'envies de résoudre les choses, de projet... et de temps

Une soirée anniversaire était prévue ce soir, je n'irai pas, il est trop tôt pour me tester dans ce contexte.

J'en parle enfin tout autour de moi : zéro alcool.

Au départ je singeais une hépatite A (que j'ai déjà eue), puis ça m'agaçait d'entretenir un mensonge (un mensonge utile qui ne trahit ou manipule personne cela dit), tellement plus simple de gérer une vérité, moins consommateurs d'exceptions et de souvenirs.

Par contre je m'oblige à ne pas devenir un aigri antialcool, jugeant les autres.

Je ne bois plus parce que je ne sais plus gérer, point. Hors de question de diaboliser la substance, le choix des uns et des autres. Moi, je suis hors jeu.

S'extraire du jeu plutôt que diaboliser permet aussi d'éviter une forme de jugement implicite (alcool = de la merde, donc toi tu bois de la merde).

Dernière joie non négligeable. je retrouve une vivacité de gamin malicieux qui me semblait endormie et seulement accessible sous alcool...

Bon courage à toutes et à tous.

Profil supprimé - 10/10/2022 à 19h01

Holà à toutes et tous,

Me voilà à une quarantaine de jours, je ne compte plus vraiment. j'ai juste une application sur le smartphone que je regarde. En voyant le compteur c'est un grand sourire qui se manifeste car pour 40 jours ça ne c'est jamais produit de ma vie, même quand dans cette vie je

n'étais que dans le "festif", festif toutes les semaines certes.

Je n'ai pas retenté, ni un verre, ni un contexte où boire est une évidence et ne pas boire une anomalie. Je suis plutôt dans l'évitement de ces soirées ou moments, car heureux avec moi-même ou ma compagne en intermitence (je suis en garde partagée, elle aussi), mes enfants, mon chez moi, ma salle de sport, plus relativement mon tafe qui reste très confortable. Mes livres, mon canap, ma guitare, mes BD, les balades avec mes garçons, mon télétravail, mon chat.

Les heures à ne rien faire, à boire (donc le soir) ont été remplacées par de la musique, de la cuisine, de la télé un peu, de la lecture, de la guitare (beaucoup), coté sport j'ai le même rythme.

Je n'ai jamais eu autant d'heures pour moi, puisque les précédentes, soit de 19h à 23h étaient réservées au vin au ricard ou vodka et à internet. J'ai 4 heures en plus par jours.

Je n'ai jamais autant progressé à la gratte que pendant ces 40 jours.

Il y a un fort questionnement d'amis surtout (pas de moi) : va t-il se lacher la prochaine fois ? Donc piccoler ? Il ne va pas se ranger parmi les chiants qui ne piccolent pas. Ca les interroge... J'ai dû répondre évasivement à la question "tu vas quand même un jours te lacher en soirée non ?"

Et du haut de ma posture : comment vais-je réagir lors de ses soirées ? La question est simple : il faudra être bourré, et ça je n'ai pas du tout envie. Non pas d'être bourré... c'est très agréable, mais d'être mal le lendemain.

Je n'ai pas peur d'un verre de champagne d'un bon vin, juste que j'ai plus envie de m'amuser sans, donc de viser le "sans", d'avoir du rien en alcool et ne plus croire qu'il y un chemin à droite, et un autre à gauche, donc emprunter l'un serait sacrifier l'autre.

C'est fatigant cette histoire où je dois me questionner sur le "boire" ou ne pas "boire", à croire que derrière il y aura de l'ennui. Parce que faut pas se leurrer... voir les autres bourrés dont certains franchement, c'est un peu pathétique, il faut leur répondre. Déjà que bourré soi-même ça peut-être parfois gênant, alors non bourré ? puis on peut se sentir piégé dans la peur de la maladresse...

Bon, mes journées sont autant belles que normales. Je ressens surtout un boost très évident sur la clarté mentale. je suis beaucoup plus précis, vifs, concentré aussi.

Le sommeil reste en dent de scie mais il a toujours été comme ça, puis il semandera plus de semaine pour être jugé. Les endormissements sont eux faciles, serein, très agréables, douillet.

Je m'amuse à passer entre les supermarchés, épiceries, etc en plein mois du vin, partout, à entrer même dans des boutiques assez classes de whiskey, vin, cognac, souvent magnifiques.

J'ai envie parfois de goûter, mais je crains l'alcool. Gouter tel single malt, tel vin ou champagne. Ceci dit la frustration est très très faible. Juste que je ne me vois plus acheter une bouteille entière, ça me semble énorme, trop.

Je me fixe une année, c'est l'objectif. Donc jusqu'à fin août 2023 (nous sommes en octobre 2022).

Autre sujet : les sensations corporelles, puis sexuelles commencent à s'affiner, plus. J'étais entrer dans une forme de neutralité, trop cérébrales (on compense par le cérébrale). S'installe petit à petit des "gains", c'est assez subtile pour comprendre aussi qu'il faudra du temps.

Suite plus tard...