© Drogues Info Service - 5 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

4 mois sans Cannabis RECHUTE, CHUTE et ASTUCES...

Par Nouvelle-France1534 Posté le 12/10/2022 à 07h02

Je tiens bon. Mais bon! Ce n'ai pas tout les jours du bonbon. Faut être honnête. S'il faut souffrir pour être beau, ou belle, il faut s'attendre à souffrir un peu pour être moins FAUX et bête, sinon, on s'addicterai spécialement pour vivre et revivre l'effet d'un sevrage. Non!

"Goût mauvais mais remède très efficace".

J'apprivoise ces instants pas trop reposant, avec résignation malgré que parfois je me décourage. Le retour sur terre se faisant à rebondissements. De choc en choc, j'use mon pare-choc. Je sais qu'à court terme, il me serai facile de me trahir et de me sortir de ce drôle d'état en tirant sur un joint mais... tout le mal-être (Dépression, anxiété, etc.) que j'aurais enduré depuis bientôt 4 mois, n'aurai servi qu'à me priver de ma joie de vivre pour n'avoir comme résultat, qu'une rechute dans la chute de l'addition qui se déverse dans l'abîme d'un destin des plus incertain.

Cette rechute, je la craint. Elle m'attend patiemment et sûrement, j'en suis certain. Je l'évite par mille moyens, au quotidien. Pour l'éviter, je levite entre-autre, avec ce site presque quotidiennement. Voilà un peu, mon quotidien encore très-très moyen.

Depuis bientôt 4 mois, je l'évite cette rechute au bord de cette TABARNAK (p**in) de chute qui représente pour moi, un chemin de sans-dessin (stupide), qui m'éloignerai encore une fois de moi pour encore des mois (où des années). Elle m'attend, elle m'attend cette rechute, elle me scrute et me scrute mais... moi aussi je l'attends! Je suis également très patient et plutôt intelligent. Je ne suis pas non plus encore impuissant. J'ai des astuces! Mille astuces, pour la faire tomber sans parachute (la rechute) dans la très vilaine chute. Et celà, SANS MOI! Je la vois déjà qui s'éloigne vers le bas...

Ps. En terminant, dite-moi, les rechutes, qui est-ce qui les recrutes?

À SUIVRE...

24 réponses

Olivier 54150 - 13/10/2022 à 11h53

Bonjour NF1534

La peur de la rechute, je l'a vie aussi et c'est sûrement la croyance que je vais encore avoir besoin du produit dans l'avenir.
Donc c'est important de comprendre, savoir que je n'ai pas besoin de ce truc, plus jamais.
Si je prends mon abstinence à l'alcool comme référence, je dirais que c'est en traversant moultes épreuves sans avoir besoin de boire que j'ai renforcé ma non consommation. 24 ans sans une goutte d'alcool, c'est pas rien.

Quand j'ai arrêté le thc en 2014, malgré mes 15 bédos par jour depuis plusieurs années, ça été plutôt vite et bien. En à peine 4 mois tout étaient réglé. Plus de traitement, la fierté d'être sortie de ce truc, une sérénité retrouver suivi de pas mal d'événements heureux. (Congé sabbatique, achat immobilier, découverte de ce site, rencontres extraordinaires...)
J'étais très loin d'imaginer une éventuelle
re consommation. Alors dans quelles circonstances j'ai pu ce moi d'août 2018 penser qu'un joint me ferait du bien ?

C'est une histoire intime, c'est l'histoire d'Almarita pour les modérateurs qui s'en souviennent
Une rencontre qui m'a fait vivre l'inédit. Je parle d'émotions. Des trucs que je n'aurais jamais pu imaginer. C'est dans l'incapacité de comprendre ces émotions, autant positives que négatives mais dans un spectre jusque là inconnu que j'ai dis oui, cela me ferais du bien.

Bien sûr ça a fonctionné, la finalité de tout psychotropes étant d'éteindre ce feu d'émotions. C'était ça ou brûler vif.

Passion, honte, chagrin, incompréhension, choix impossible, émotions contradictoire... le thc cette fois-ci ne me servais pas de substitut à l'alcool mais à une personne.

J'ai appris et vécu que la dépendance à une personne pouvait être la pire de toute, la plus douloureuse.
Michel Raynaud l'explique très bien avec son livre "l'amour est une drogue douce en général" expérience d'imagerie cérébrale à l'appui.
Il suffit d'identifier l'extraordinaire de ce que l'on vie à l'intérieur de soi à cette personne. Le piège parfait pour les humains.

Je dois absolument comprendre que ma chimie neuronale ne dépend que de moi, que j'en suis responsable. Sortir enfin d'une certaine victimisation.

Il me semble aussi important de ne pas sous-estimer le produit. Notre relation à lui qui est très personnel. Certains peuvent fumer trois joints par ans, pas moi. Boire un seul verre d'alcool, pas moi.

Autant mon arrêt en 2014 a été radical autant ma reprise fut ambiguë en 2018. Tentative d'une consommation maîtrisé, arrêt, rechute, arrêt, rechute...
Voir https://www.drogues-info-service....teurs/Re-re-arreter-les-psychotropes
Je crois que l'important est que je n'ai jamais re fumé au même niveau qu'avant 2014 (15 par jour)

C'est nous qui faisons la dureté du produit, c'est personnel.
Il peut arriver que la nourriture soit une drogue dur, surtout ce n'est pas un choix.
Alors le p'tit joints, le p'tit verre qui fait pas de mal, faut arrêter avec ça et banir ces pensées pièges. Plus de drogue douce ou dur... C'est un poison pour sois, ou pas.
C'est le minimum à comprendre.

Aussi, et tu en parles très bien :
Accepter d'aller mal sachant que ça ne vas pas durer.

""Si notre regard portait au-delà des limites de la connaissance, et même plus loin que le halo de nos

pressentiments, peut-être recueillerions-nous avec plus de confiance encore nos tristesses que nos joies. Elles sont des aubes nouvelles où l’inconnu nous visite. L’âme, effarouchée et craintive, se tait : tout s’écarte, un grand calme se fait, et l’inconnaissable se dresse, silencieux.""
-Rainer Maria Rilke:
Extrait de "Lettres à un jeune poète"

Encore merci pour cette découverte du PAWS. C'est mettre un nom sur la complexité à revenir à l'homéostasie, s'il n'y a pas vraiment de règle car c'est en fonction des personnes et des moments sa vie, c'est donner du sens. C'est important.

Donner du sens peut nous extraire d'une certaine passivité, donner l'impulsion et agir pour aller mieux.
J'ai cherché un peu, mais si tu as un lien sur le sujet, je prends

À très vite
Oliv

Nouvelle-France1534 - 15/10/2022 à 05h29

Merci beaucoup Oliv. d'avoir pris le temps de m'écrire. Tu as raison. Faut se fermer à toutes idées d'y retoucher à cette herbe pseudo bénéfique mais en fait qui est plutôt très maléfique. Aujourd'hui, fut pour moi une journée de merde. Y'en a comme ça... Je ne raconterai pas. Jour à oublié. C'est déjà fait!

Je t'envoie des liens au sujet du Syndrome Post-Sevrage. Malheureusement les infos sont surtout en anglais concernant ce sujet. J'espère que, même si tu ne maîtrisai pas l'anglais, que tu en retirera quelques infos mais, voici en résumé et en synthèse ce que l'on devrait comprendre et retenir de ce que l'on décrit au sujet du SYNDROME D'APRÈS SEVRAGE égue (PAWS=POST-ACUTE WHITHDRAWAL SYNDROME) qui nous gâche un peu, beaucoup l'existence.

Je ne suis pas un expert en la matière mais en toute humilité, même si tu en connaît beaucoup Oliv. de ce que je raconterai et au meilleur de ma connaissance, permet- moi de décrire en détail pour ceux qui n'on aucune idée (comme moi il y a quelques mois) encore de ce que c'est qu'une addiction. Selon ce que j'ai retenus comme info, c'est que toutes addiction est le résultat de l'adaptation du fonctionnement du cerveau qui s'est modifié de façon à s'adapter et a fonctionner (tant bien que mal), malgré la substance où les substances stimulantes, normalement non presente dans sa chimie normalement en homeosthasie. Le cerveau ainsi modifier a dorénavant besoin pour bien fonctionner (sans manque), de la substance qui l'a modifié. Sans cette substance, il cherche à trouver des solutions pour s'en procurer. Si on tiens bon en le forçant à ce modifier pour fonctionner à nouveau sans cette substance don t-il est devenu dépendant, il ne retrouvera sa pleine fonctionnalité que lorsqu'il aura retourné à sa fonctionnalité initiale. Malheureusement, il gardera son penchant pour la substance qui l'avait modifié. GARE AUX RECHUTES dans le temps5.

Cet-à-dire que dans les faits, dans le cas qui nous concerne Oliv., les molécules de THC vont aller se fixer sur des millions voir des milliards (Notre cerveau contiendrait 100 milliards de neurones) de neurones du système canabinoïde et vont provoqués un HIGH causé par une explosion quantitative de DOPAMINE surtout mais, aussi de sérotonine, etc. Avec pour résultat, afin de protéger notre cerveau contre ces méga niveaux de neurotransmetteurs chimiques, qu'il (notre cerveau) a en reaction, considérablement diminué la sensibilité de ceux-ci (neurones) pour ainsi, moins capturé de dopamine et autres (sérotonine, etc.) transmetteurs et à cause de ce fait, celà nous force à augmenter notre consommation avec le temps afin d'obtenir les même effets car le cerveau en ce modifiant ainsi et en s'ajustant, est devenu plus tolérant et insensible aux mêmes quantités de molécules de THC qu'il ne peux plus faire augmenter au même niveau qu'auparavant, les taux de DOPAMINE, etc. ce qui a eu pour effect de diminuer l'intensité des Highs. En d'autres mots on a toujour besoin de consommer plus de cannabis au fur et à mesure que le temps passe. C'est la spirale qui nous aspire et nous inspire à vouloir que l'on avale son venin. Respirer, inspirer, avaler, avancer

aller! Le drame est de RESTER dans la spirale qui nous avale en avale. Poétique mais tragique. Désolé, j'étais inspiré...

Encore une fois, c'est pourquoi notre consommation augmente avec le temps au fil des modifications qui s'opère silencieusement dans notre cerveau et qui aussi paraitrait'il, modifierait également le parcours de son réseau de connections (filage). Le cerveau, quel belle machine adaptative. Le cannabis, une drogue DOUCE? VRAIMENT? Notre cerveau étant constamment inondé de DOPAMINE, Sérotonine, etc. ce qui aura comme conséquence que notre cerveau (ou notre ingénieux COCO), va également fermé ses propres usines de production chimique de DOPAMINE et etc., car il en reçoit gratuitement et à la tonne qui sont fabriqués en sous-traitance magiquement fertilisé au THC. Tellement, qu'il doit s'en protéger de cette inondation constante, en modifiant ses neurones pour les rendrent beaucoup moins réceptives.

Quand on STOP les Psychotropes, notre cerveau FUCK. Notre cerveau se retrouve alors en manque de neurotransmetteurs chimique (SÉROTONINE, DOPAMINE, GABA, etcheterassss) qui transmettent normalement les informations de neurones, en neurones, de sortes que celà nous privent temporairement de plusieurs information nécessaire à faire de notre expérience de la vie, UNE RÉUSSITE et ce, le temps qu'il se réorganise (LE COCO à gogo) à re-sensibiliser ses neurones et ouvrir de nouveau toutes ces propres usines chimiques. Celà prends de 6 mois, une à jusqu'à 2 années pour qu'ils fonctionnes à nouveau normalement de façon autonome et naturellement en produisent des taux suffisamment élevé et fluctuent au gré des événements pour nous faire vibrer adéquatement nos moments de vie qui auparavant si nous n'avions pas consommer de THC, nous aurait indiqué que de demeurer des soirées sur le sofa, seul, nous aurrait poussé à penser à faire d'autre activité bien plus excitante, épanouissante et moins POUSSIÈRENTE. Je sais, poussièrente n'est pas du français, pas plus que du Québécois. Je viens de l'inventer ce mot dont la définition que je lui donne est: RESTER COMME CELÀ. SUR UN SOFA À VÉGÈTER PENDANT DES JOURNÉES ET SOIRÉE, DOPÉ DE DOPAMINE, c'est vachement POUSSIÈRENT. Surtout quand ça dure dans le temps...

Revenons au Symptômes du SYNDROME Après 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... mois, on devrait voir apparaître graduellement des améliorations, des sensations agréable retrouvé au fil du temps car, déjà après 4 mois, je me rends bien compte que même mes idées noirs et négative, restent de plus en plus dans leurs purgatoires. Qu'elle y reste..

Les symptômes partent et reviennent comme des fantômes mais s'estompe laissent de plus en plus de place à une vie satisfaisante mais encore loins d'êtres parfaites et impressionnante.

Dans ce processus de reconstruction, l'ANHÉDONIE est notre plus grande ennemie. Elle est selon plusieurs sources que j'ai consulté, celle qui recrute les rechutes...

ANHÉDONIE=Absence de sensation, de plaisir, d'envie, de motivation, de libido, etc. ces sensations qui nous font tellement apprécier la vie. L'ANHÉDONIE est le symptôme principal d'une dépressions.

Attention à L'ANHÉDONIE. ÉVITEZ LES RECHUTES. Souvenez-vous qu'elle fera un jour une chute sans parachute dans la chute des addictions et qu'elle disparaîtra un de ces jours pour toujour... Les mots d'ordres sont :
"PATIENCE ET ABSTINENCE"!
"RÉSILIENCE ET ABSTINENCE"!
"BIENVEILLANCE ET ABSTINENCE"!
"INDULGENCE ET ABSTINENCE"!
"DANCE ET DANCE DANS l'ABSTINENCE"! C'est encore vendredi ici! Non, déjà Samedi. Il est tard...

Voilà pour ma compréhension après avoir fouillé pendent des jours et des jours le Net au sujet du Syndrome qui suit presqu'automatiquement un sevrage d'une substances (Alcool, Cannabis, tabac, Cocaïne, Benzodiazépine, caféine, et etc.) qui provoque tous des modifications sérieuses au niveaux de notre noix de

COCO et autres parties de nos autres parties de ROBOT (système canabinoide).

Un conseil; NE PRENEZ JAMAIS PLUS EN STOP UN PSYCHOTROPE.
DANGER-DANGER-DANGER!
Laissé-le poireauter au STOP. Lol!

En terminant, ça ma touché de lire ton récit Oliv. au sujet d'une âme qui t'a fait chavirer en août 2018. Pas besoin de plus de détail pour comprendre que l'expérience humaine avec cette âme plutôt stupéfiante (jeux de mots car tu l'a comparé à une drogue stupéfiante) ta beaucoup apporter et marqué. Vu l'intensité, je n'ai aucun doute que tu garderas cette âme en souvenir tout le reste de ta vie. Ça fait cliché mais c'est sûr qu'une expérience si intense est une chance. Elle nous prouvent que nous sommes en vie même si il y a eu des + et des - dans cette expérience enrichissante riche en émotions. Le quotidien est le contraire. Il nous tue! Lol! Et on l'oubli à mesure. Heureusement!

Désolé pour ce très très long post, j'espère que tout celà t'aidera comme ça m'a beaucoup aidés. Je voulais

Bon week-end à toi Oliv. et à tous.

Liens au sujet du Syndrome d'après sevrage ;

https://m.youtube.com/watch?v=16gZSr1Hemw

https://m.youtube.com/watch?v=Q7CwCb3x_pY

https://m.youtube.com/watch?v=yBwwmxXD234&t=0s

Nouvelle-France1534 - 20/10/2022 à 03h26

Si la rechute vous scrute, veillez Messieurs Dames, vous remémorer ce que peut-être vous étiez devenu en lisant ces témoignages décrivant ce qu'es un ou une usager de cannabis dans sa bulle. Un trou de c*l, comme l'on dit chez-nous.

Lisez-bien jusqu'à la fin du dernier message.

Comme une pendule qui veux s'arrêter pour rechuter, celà devrait vous remonter (et remotiver) à poursuivre votre sevrage pour ainsi vous garder en traction dans l'action jusqu'à destination. On ne veut pas devenir, redevenir ou finir comme ces gens qui souffrent et qui font souffrir.

Bonne lecture...

https://www.drogues-info-service....-dans-son-couple-a-cause-du-cannabis

Olivier 54150 - 20/10/2022 à 10h47

Merci NF1534 pour tes post très enrichissants.
Cela m'amène au désir de mettre en mots...
Le thc comme bon nombre de psychotropes empêche les remises en questions. Chaque prise de produits est fait pour occulter quelques chose à régler en soi.
Hélas, la plupart du temps cela se passe dans une complète inconscience.

En 32 ans de vie commune, alcool, canabis, mensonges...mon épouse et resté à mes côtés et ma offert son

soutien en toute circonstance. L'amour, l'attachement, le dialogue, les plaisirs charnel, sa ténacité et une bonne dose de dépendance affective... elle m'a soudé à elle

Mais toute ces années de dépendance, de brouillard et de tricheries n'ont pas été sans conséquences, notamment avec mes enfants. Je ne les ai pas beaucoup vu grandir et perdu beaucoup de ma crédibilité de père. (Relations plutôt distantes.)
Confidences et dialogues c'est à leur mère qu'ils s'adresse.
Ils sont adultes et autonome bien sûr, quelques part le job a été fait, mais quand même... j'ai la sensation d'être passé à côté de quelque-chose d'important, quelques chose me manque à ce niveau.
Je garde espoir, je n'ai que 53 ans, mes enfants 30, de l'eau vas encore passer sous les ponts.
Le désir d'une famille plus uni et des projets communs devrait rester un bon moteur pour maintenir ma non consommation de psychotropes.
Oliv

Nouvelle-France1534 - 26/10/2022 à 07h30

Bonjour Oliv. Vraiment limpide, concret et touchant ta description des événements qui reflètent comme un miroir, ta perception actuelle de ta vie passée, présente et dans l'aspiration de celle-ci pour le futur. Ta compagne semble spécialement doué d'humanité. Je pense qu'elle est restée à tes côté avec patience pour pouvoir être présente à ce moment-ci de ta vie. J'ai eu un peu beaucoup le même parcours et les même comportements et culpabilités. Vos enfants vont s'enrichir également de vos expérience personnels et de couple. Ton caractère (tempérament) devrait s'adoucir avec la sobriété et bien sûr "la cinquantaine". Tes enfants et ta conjointe devraient dès à présent pouvoir en profiter pleinement et découvrir un être, plus attachants et VRAIS. Puisque l'on ne peu refaire le passé, et t'en mieux, car aujourd'hui, aurait été une toute autre réalité, impossible a imaginer et existerait inévitablement, empêchant celle présente réalité d'exister. Vaut mieux l'accepter dans sa totalité et même la remercier d'avoir exister. C'est ce cheminement qui a créer ce présent d'aujourd'hui, ou il vous est intégralement permis de vous en inspirer (de ce passé) en allant de l'avant en le façonnent avec le meilleur de vous-même. Puisque riens n'est parfait, je pense que le futur sera parfois sûrement contradictoire et paradoxal. J'imagine même une conversation privée qui pourrait arrivé entre tes enfants. "Dis donc? Papa avant sa sobriété dans cette situation, trouve-tu qu'il était plus marrant et moins ceci où celà! Non?" Lol! En tout cas Oliv. Je trouve que tu respires la sagesse.

Tu parles également de prise de conscience. Je me remet aussi beaucoup en question c'est temps-ci. Une chose est sûr. C'est très déstabilisant. Cet été, j'ai lu sur ton fil que Pépite te suggérait de considérer la possibilité d'expliquer ta façon d'être par le HPI. Tu semblait un peu rejeter cette possibilité. Comme j'ignorais tout de cet acronyme (quand j'ignore quelques chose, je dois à tout prix savoir) et que quand je suis allé lire pendant des jours sur le sujet, j'avais moi-même des préjugés concernant la surefficience, haut potentiel ou surdouance, puis en lisant les caractéristiques particulières et typiques, j'ai tout de suite reconnu ma famille du côté maternel, ma mère, moi et au moins un de mes petits frères malheureusement décédé d'une crise cardiaque à 35 ans en laissant une veuve et 2 jaunes enfants.

Comme moi et etc... Il avait toutes les caractéristiques des HPI. grand sens de la justice, curiosité insatiable, autodidacte, multi-disciplinaires et contrairement à mon parcours scolaire, lui est devenu un génie de la finance très prisée menant 2 carrières simultanément. Ça la tué évidemment. Bien que tous (surefficient) sont uniques, tous partage une caractéristique très flagrante. L'INTENSITÉ. J'ai enfin compris cet été, ce qui pourrait expliquer ma vie entière et pourquoi elle fut si compliqué mais tellement enrichissante et colorées. À cause de mon parcours scolaire chaotique car inapproprié, j'ai comme, jamais même pensé à cet éventualité. Je n'ai pas encore pu passer les testes mais je pense que cette caractéristique me vas comme un gant et explique totalement qui je suis. Merci à PÉPITE).

En gros, c'est génétique. Si un des parent à ce cerveau, 50% de chance de l'avoir. C'est un cerveau qui possède plus de réseaux et de connections. Plus de matière grise et blanche. La neuroscience indique que les

personnes équipé de ces cerveaux ont une prévelance d'activité plus marqué dans l'hémisphère droit responsable des émotions et sensations, ce qui donne une expérience de vie plus intense. Voir les choses plus dans le détail. Plus précisément, etc. Cette équipement plus performant est une lame à double tranchant. Plus d'anxiété, plus de doutes, PLUS PLUS PLUS... INTENSE.

La surefficience n'est pas signe de réussite scolaire, travail et surtout pas relationnelle. Je te conseil Oliv. d'aller vérifier les caractéristiques sur des site fiables en utilisant des mots clefs comme "surefficience adultes", "surdouance adulte". On naît surdoué. Si l'on découvraient que l'on est un adulte surdoué, cela veux aussi dire que l'on a été forcément un enfant surdoué (précoce). Seulement 1% des adultes sont dépistés. Plus d'un million (1625 000) (2.5%) de Français voit le monde à leurs façon sans prendre conscience que ceux qui les entoures majoritairement le voient d'une autre façon.

J'aimerai en avoir le coeur net et voir un Neuropsychologue spécialiste des surefficience adultes mais comme ont dit "Sa ne cours pas les rues". En tout cas Oliv. peut-être que cette caractéristique ne s'applique pas à toi mais je pense que si c'était le cas, que tu découvrirait enfin la particularité essentiel qui teinte ta vie et qui de ne l'avoir pas comprise a été au centre de tes égarements qui ont été sources de ton mal-être. Bien-sûr si tu ne te reconnaissait pas dans les caractéristiques de surexitabilités, hypersensibilité, c'est que ça ne s'applique pas à toi. Pour te faire sauver du temps, le chef de fil en la matière qui revient souvent est le Psychologue DABROVSKY (voir Wikipedia) avec sa théorie sur la DÉSINTÉGRATION POSITIVE (voir Wikipedia) qui fait vraiment beaucoup de sens selon moi qui dit que les surdoué doivent passer par des étapes dépressives de remise en question et désintégrer leurs vieilles valeurs à plusieurs reprises durant leurs vies, pour pouvoir ce realiser pleinement et atteindre une vie qui ressemble à ce qu'il espère avoir. Une plénitude. Peu de gens l'atteigne cette vie chez les neuronormaux.

En terminant, en quelques mots, pour un sureffissient, tout les aspects de la vie doit avoir un sens émotionnel avec passion (travail, famille, maison, temps libre) sinon, dépression, compensation (addiction)...

Aussi, j'ai cessé les Zopiclone que j'utilisais quotidiennement en 1/2 comprimé de 5 mg (donc.2.5 mg que j'ai diminué à 1/4 (1.25 mg) sur 2 sem. puis 0mg depuis 2 jours) et comme avec le cannabis, j'ai des symptômes de sevrage qui revienne et je subit un rebond d'insomnie. Faible concentration, cerveau dans la brume, fatigue, déprime, anhédonie, dysphorie... Je revie à nouveau cet état temporaire. On m'a prescrit voilà plus d'un mois, des antidépresseurs mais j'aimerais persister à patienter pour ne pas ajouter un autre produit à mon cerveau. Quand penses-tu? J'avais lu que tu en avait dans ton cocktail de 2014. Je ne fait pas d'anxiété par contre même sans Zopiclone qui est un genre de benzodiazépines. P'tite vie! Faut être patient.

P.s. je voulais t'en parler de la surefficience, douance, surexitabilité mais c'est un sujet délicat. Maintenant je m'en fout de passer pour un fou. Surtout que je n'ai pas encore vu de Neuropsychologue à ce sujet. Ici on me dit qu'il y a une longue liste d'attente. Si depuis toujour, tu te sent souvent en décalage dans ton entourage, c'est une piste à explorer selon moi. En tout cas, c'est mon cas et ça ferait beaucoup de sens. Non seulement j'ai toujour vue les jupons qui dépasse, mais je les vois couleur fluo... Lol!

StéFan

Olivier 54150 - 27/10/2022 à 15h00

Hello Stef

En 2014 j'étais vraiment imbibé de thc. Plus de 10 joints par jour.
Grace à la police qui m'enlevait mon permis pour 3 mois j'ai dû arrêter net.
Jsuis allé voir mon doc et je lui ais dit de me donner qqc de costaud.
Mon doc à 70 balais ou pas loin. Les addictions c'est vraiment pas sont truc. Pour lui un joint ou de l'héroïne, c'est pareil...je crois . Il est lui même un peu alcoolo. Bref, il reste quand même un très bon généraliste.

Il m'a prescrit à l'époque : valium, Tranxen et subutex. Et bien crois moi, avec ça j'avais plus trop envie de fumer.
N'importe quel médecin, te dira que donner du subutex pour sevré du thc, c'est de la folie pur.
Bein, j'ai pris ce traitement trois mois, et ça c'est bien passé. Quelques transpiration quand même à l'arrêt.
Je ne savais pas vraiment ce qu'était le subutex. Aujourd'hui je vois ce truc d'un autre œil, disons avec beaucoup de méfiance.
Ceci dit, je n'ai pas vraiment ressenti d'addiction avec. Faible dose (2mg) et courte période.

J'ai d'ailleurs repris ce traitement pour ma déprime du mois dernier, 10 jours seulement, trop peur de m'enfoncer.

Il m'a donné en plus un antidépresseur. Un vrai, du seroplex, style prozak, celui qui fait effet seulement au bout de 3 a 6 semaines de traitement. Mais vu les effets secondaires (une sinécure pour jouir et même pissé), je ne l'ai pris que 10 jours, donc jpeux pas dire si c'est efficace.
Par contre ça doit être le top pour un éjaculateur précoce , d'ailleurs il est aussi prescrit pour ça

J'ai appris très jeune à me méfier de ces traitements. Prescrit à tort à ma mère car les médecins ne trouvais pas sa maladie qui c'est révélé plus tard une simple turberculose ganglionnaire bovine, que j'ai eu aussi. (Crème fraîche acheté à la ferme) j'avais 15 ans.
J'ai vu un copain, qui à force d'en prendre c'est vu incapable de se lever pour marcher et deux autres sous de lourd traitement, se suicider. Bref je n'ai pas une très belle image de tout ça.
Je rechigne pas, c'est aidant, c'est là et ça me rassure, mais pour moi en faible dose si possible et de courte durée.

Les neurosciences c'est super pointu mais surtout il reste bien des mystères. Je dis souvent, s'ils avaient tout compris, les neurologues seraient extatiques tout le temps
Quelques notions de chimie du cerveau et de psychologie c'est bien, ça aide mais ce que j'aime vraiment c'est quand la matière et le temps n'existe plus. La physique quantique avec Philippe Guillemant ou Nassim Aramen.
La survie de la conscience avec Jean-Jacques Charbonier, Patricia Darré et bien d'autres.
Stéphane Allix, Olivier Chambon, Christophe Allain, Franck Lopvet, Joe Dispanza, Genève Delpech, Maddly Bamy...

À l'école, redoubler 3 fois en primaire, jamais aimé ça. Passé un c.a.p de délinquants en 1987 et jsuis vite partie. Service militaire à 18 ans. Ensuite objectif autonomie, donc entré dans la première usine que j'ai trouvé. Provisoirement, mon idée était de faire routier, tracer la route.
32 ans plus tard jsuis toujours dans cette usine, et je déteste ça.

Trop sensible et en décalage oui, mais hpi non, je pense pas. Je manque de logique, de mémoire et de capacité à apprendre même si pas mal de choses m'intéressent.

Nouvelle-France1534 - 02/11/2022 à 08h18

Bonjour Olivier. Hier, j'ai vu que tu m'avais répondu car je suis aller voir. Je n'avais pas reçu de notification le 27. Hier, je t'avais écrit un long post mais j'ai perdu le contact du serveur et malgré que j'avais prévu le coup, j'avais sélectionné le texte mais j'ai oublié une étape, celle de COPIER et quand j'ai fait COLLER, il n'y avait rien. TABARNAK d'Ostie de criss de câliss de Viarge, de p**in de ciboire, de...! J'avais tout perdu... Frustrant tu dis? Je n'avais plus le temps de te réécrire et bien, me revoici aujourd'hui et en bien meilleur forme.

Merci beaucoup pour les infos concernant tes expériences des médicaments. Je me fis plus au expérience des

gens qu'au Doc. Je n'ai pas plus envie de prendre des antidépresseurs qu'avant de te lire surtout qu'avec l'anhedonie, à par de manger et le sex, pas grand chose m'exite. En plus, je ne suis pas un ejaculateur précoce non plus, si j'en prenait, que je compenserait sur la bouffe par manque de piquant et chatouillement, et je gonflerait plutôt du bedon avec du JUNK FOOD. Pas question...

Ta raison Oliv, subutex est pour le sevrage des opioides. J'ai été voir en lisant ton post. Bizar qu'il t'a prescrit ce produit non adéquat. Il avait peut-être pris un verre de trop? Faut faire attention à notre cerveau durant le syndrome post sevrage je pense. On dirait qu'il est vraiment très sensible au moindre substance chimique. Avant hier, parce que j'ai diminué malgré que tranquillement le ZOPICLONE, et parce que l'insomnie fait un rebond, j'ai pris un comprimé au complet (3.5mg) histoire d'enfin dormir une nuit complète, hier, j'étais complètement déprimé sans énergie avec des idées tellement noire que je me suis dit que je ne retoucherai plus jamais à celà et que ça suffit. J'étais tellement confus... Hier soir je n'ai rien pris. Tu sais pas quoi Olivier, j'ai dormis encore mieux qu'avant et aujourd'hui, j'ai passé une journée où j'étais presque comme avant ma consommation de cannabis. Une des meilleurs journée depuis juin. Je pense que ce pseudo benzodiazépine sans en être un, a joué un rôle amplificateur des symptômes depuis mon arrêt. Parce que ça calme ce médicament hypnotique, qui augmente le GABBA, ferait diminuer la dopamine qui donne de l'énergie. Hier, j'étais vraiment à plat à cause de ça je crois. Aujourd'hui, j'ai pensé que je devrai m'attendre à être hyperactif, j'ai pris du café decafeiné pour ne pas tomber dans l'anxiété et trop deborder d'énergie et pour vérifier mon hypothèse au sujet du Zopiclone. Et bien oui. J'avais les idées claire, de l'énergie à revendre et un peu hyperactif malgré sans caféine. Je me sentais vraiment beaucoup mieux.

Comme le cannabis, je ne retoucherai plus jamais à cette merde qui est même interdite au USA (à cause des cas d'accident de la route) mais pas chez-nous malheureusement. J'en ais pris pendant au moins 10 ans de cette merde et quand je travaillais dans la vente, j'observais parfois que j'eprouvais des problèmes d'élocutions avec les clients. Un peu gênant. Ça fait partie des effets secondaires de cette merde qui par contre, ne donnerais pas comme effets secondaires, de problème d'éjaculation précoce, ou d'érection dans l'pentalon avec les clientes ou clients (c'est selon les goût). Lol!

Non mais, moins on consomme de merde non nécessaire, plus on est protégé je pense. La nature souvent, s'arrange tout seule et nous répare à son rythme. Nos cerveaux sont en mode réparation et calibrage. Ils doivent faire leurs travaux de remise au paramètre d'usine et pouvoir fonctionner comme avant les prise de substances compensa tristes. J'éprouve une espèce de sensation d'inflammation au cerveau depuis le début de mon sevrage. Ce n'est ni un mal de tête, ni une céphalée, ni une migraine. Comme une sensation de surchauffe qui arrive avec la fatigue en fin de journée. Hier par contre, ça a été, du levé au couché et ce fut plus intense. Sur ce site, avec tout les témoignages que j'ai pu lire, personne ne mentionne éprouver ce symptôme. Peut-être que j'ai un cancer au COCO et qui fait chauffer le lait de coco, ce qui me donne cette sensation de pression chauffante au niveau du cerveau. L'hiver est à nos porte ici, ça promet. Pas besoin de tuques cet hiver... Sérieusement Olivier, éprouve-tu parfois cette sensation quand la fatigue s'installe? Ça m'intéresse de savoir.

Pour le HPI, je ne veux pas insister mais une dernière fois, ce que tu me décrit comme parcours, surtout scolaire, peut paradoxalement être à cause de cette douance non dépisté car pour ma part, moi aussi je suis un décrocheur scolaire. J'ai eu un parcours scolaire très similaire au tiens et pour que tu comprennes, je suis allé voir les équivalences des niveaux scolaire du système Français et Québécois. Et bien, avant le collège 5e, sans doubler d'année, je passais toujours inextremis et mon esprit partait souvent dans tout les sens car JE M'ENNUYAIS vraiment monstrueusement à l'école sauf en géographie ou la, j'avais 98% en moyenne annuelle. Puis en 5e à 12 ans, mon mépris de l'école ses multiplié par 1000x. Mon esprit est totalement partie durant 4 ans car j'ai TRIPLÉ ma 5e sans réussir une matière primordiale nécessaire pour aller en 4e, cet à dire l'anglais. Trois ans pour passer en 4e et à la fin de cette 4e, et oui, à 16 ans, j'allais doubler ma 4e. Non mais, un idiot moi? J'ai quitté l'école, je me suis cherché durant presque 2 ans puis, je suis parti vivre une aventure dans un programme de 9 mois ou j'ai appris l'anglais en 3 mois en Colombie-Britannique, 3 mois à Pond-Inlet au nord de l'île de Baffin (là où il fait vraiment très très frette et où j'ai été oublié durant une heure sur les glace de l'océan gelé et pour me détendre, ... je me souviens que je m'étais... Je venais d'avoir 18 ans... (voir

Wikipedia POND INLET) à côté du Groenland. Puis j'ai pris un cour de cuisine à mon retour au Québec car j'aimais bouffer. Sans autre raisons. J'ai décroché après avoir pris plusieurs kilo. Je suis repartie pour la France pour un été en 1985 où j'ai travaillé à débroussailler les bord d'une rivière en Champagne où je garde un souvenir encore imprimé sur la peau de mes épaule suite à un violent coup de soleil que j'ai aquis sur les bord du lac du Der Chanteqcoque. Puis j'ai fait du stop vers Strasbourg, Fribourg und Main. Retour en France, en Lorraine à Nancy, Belgique, Pays-Bas (Amersfoort), Angleterre (juste Douvre) Retour en France, Normandie, St-Malo, Laval en Mayenne puis, Paris pour retour au CDN. Puis, encore non branché sur mon avenir, retour en Colombie-Britannique à Vancouver à travailler en usine à calibrer des thermostat de chauffage électrique... 2 ans plus tard, retour au Québec à Montréal (ce qui reste de la Nouvelle-France), boulot d'agent de sécurité où j'ai pu lire en travaillant puis diagnostic d'une maladie incurable. Choc débile. Arrêt travail durent 1 an. (Je m'en suis finalement sorti vivant après plusieurs années de stress et de détresse, dommage pour certains.).

Retour au travail, j'ai par chance trouvé un boulot à contrat intermittent très payant au gouvernement. Puis, mille boulots sans pour autant jamais sentir de grandes satisfactions. Pour moi Olivier, j'ai besoins de passion au travail. J'ai toujours eu envie d'être mon patron. En somme, l'école de la vie fut mon école. J'apprend et me développe de façon autodidacte. L'école je l'aurai aimé mais si elle aurait été adaptée. Mes parents non pas réagis à mes échecs scolaires mes dans le temps, les enfants précoce n'étais pas autant repéré... Pour ce qui est de ta mémoire, le cannabis me la enlever aussi, temporairement je l'espère. Une chose est sûr, je ne inscrirait pas à une formation en ce moment. J'oublie tout faute d'avoir les idées claire.

Voici quelques liens sur le sujet. Si tu te reconnaissait enfin, de le savoir va t'aider à mieux te connaître et de trouver le mieux-être. Sinon, ça ne fait pas de mal de comprendre la réalité des personnes avec un coco FULL EQUIPPED. En tout cas, je ne voulais pas insister mais je pense que tu manquais un peu d'information sur ce sujet des surefficience. Certains on un parcours scolaire sans problème et même impressionnant mais pour beaucoup malheureusement, ces le contraire. C'est une catastrophe. Comme l'a été le miens. Les signes HPI souvent, l'enfant s'ennuyait beaucoup à l'école, l'enfant et l'adulte a une soif insatiable d'apprendre dans de multiples demaines, intérêts multiples, aime l'humour noire, fait souvent des métaphores... Ressente de l'empathie et un sens egue de la justice. Déteste les injustices, etc. Les surefficients pour ce fondre vont s'adapter au autre personne fonctionnant dans la norme, en se fabricant un FAUX SELF. Voilà pour ce sujet. Je ne voulais pas insister mais je trouverais dommage que tu exclurait cette piste Oliv. Je ne t'en reparlerai plus si tu me disais que celà ne s'applique pas à toi.

A+ Oliv en espérant que ça s'endure de ton côté et que ton retour au travail se passe bien. Bonne soirée, journée ou nuitée, où etc....

Stef

https://m.youtube.com/watch?v=CoMaYaLW5IQ

https://m.youtube.com/watch?v=Id1R5X2_dOk

https://m.youtube.com/watch?v=J1WkmKG77eU

https://m.youtube.com/watch?v=FM5e6ZujCqg

https://m.youtube.com/watch?v=sp_OoOBqbYo

https://m.youtube.com/watch?v=pa0qSqz_EBg

https://m.youtube.com/watch?v=bw41q2hLkTI

https://m.youtube.com/watch?v=kMEjMwY686Q

Nouvelle-France1534 - 03/11/2022 à 08h24

Re salut Oliv. Hier j'ai un peu exagéré sur la longueur du post mais c'était pour vider la question et t'équiper pour que de ton côté, que tu ne passe pas à côté de cette grande possibilité d'être HPI selon moi. La façon que tu t'exprimes dans tes écrit, est particulièrement intelligente, juste et authentique, signe d'intelligence sans contredits...

Tu sais pas quoi? Et bien comme par hasard, j'ai appris par ma soeur hier que mon frère qui avait fait toute une belle carrière HEC ensuite organisé le financement (200 000.00$ sur Wall Street vers 1996) d'un gros projet de câblodistribution en Europe qu'il a dailleur supervisé puis avais quitté cette compagnie pour divergence d'opinion sur l'orientation de la compagnie, puis vers ses 30 ans, il est entré dans une très grosse (énorme) boîte de service publique du Québec pour qu'il obtienne un poste de cadre après avoir passé un test d'intelligence qui selon ma soeur à révéler qu'il était pourvue d'une intelligence atypique rare "A" côté gauche et "A" côté droit. Je ne sais pas ce que cela veux dire (hémisphère du cerveau Gauche et Droit?) Elle ne m'a pas dit de score IQ. Il est décédé à 35 ans peu de temps après. Ça confirme ce que je soupçonnais que lui aussi. Il a eu un parcours normal et des plus moyen en primaire et collège. Il avait même voulus prendre une sabbatique durant le collège et ma mère lui avait dit que TU NE FERA PAS COMME STEF. Tu va rester et au moins terminer ton collège. Lui, il était obéissant! Par la suite, il a rencontré une fille qui voulait aller à l'université qui est devenue spécialiste en réadaptation et aussi, la mère de ses 2 enfants et elle l'a accompagné dans tout son processus scolaire. Depuis que Pépite ta écrit sur le HPI et que je me suis renseigné la dessus et que je sais que c'est génétique, je l'avais inclus ce frère dans ma liste des HPI possible qui composent notre famille. Ma mère présente ses caractéristiques, moi, ce frère, mes 2 soeurs, un autre frère mais 2 autres de mes freres, +/- non. Donc, sur 7 enfants, 5 présente les caractéristiques et sont tous sauf typique... Pour clore le sujet, ce frère qui à fait les HEC, à part sont parcours universitaire et professionnels extraordinaire, à la maison, ne ressemblait ni à un génie, ni à un dromadaire. Un gars sportif bien ordinaires qui déposait ses verres de lait vide d'un côté du canapé où ma mère en découvraient une bonne douzaine d'accumulé en faisant le ménage. On aimait bien s'obstiner et j'avais le dernier mots. Étant plus vieux de 4 ans. Il aurait presque ton age aujourd'hui Oliv. 53 en fev 2023.

Je suis allé voir sur YouTube Charbonnier et chambon. C'est quand-même intéressant ce mélange de science et psychologie, philosophie, etc. Faire des liens comme ça, faire communiquer des disciplines, ça manque énormément en ces temps ou les gens sont si ignorant en dehors de leurs spécialités. Cest pour celà que l'on voit t'en d'universitaires adhéré à des théories comme: LA LUNE EST FINALEMENT COULEUR VERTE ET L'A TOUJOUR ÉTÉ, ON LA VOIS BLANCHE DEPUIS QU'UN FILTRE À BASE DE POUDRE BLANCHE, À ÉTÉ POSÉ À SA SURFACE QUAND LES AMÉRICAINS SONT ALLÉ EN 1869 SOUS LES ORDRES DU PRÉSIDENT RICHARD NIXON POUR FAIRE PLAISIR AU PRÉSIDENT FRANÇAIS GEORGES POMPIDOU QUI PRÉFÉRAIT QUE LES TOURISTES LA VOIT BLANCHE QUAND ELLE SURPLOMBE LA TOUR EIFFEL OU SUR LES JARDINS DE VERSAILLES PLUTÔT QUE Dune lune VERTE CACA. Non mais... Je sais que si je publiais ceci sur le Net, que plusieurs diplômés de grandes universités qui pense avoir des gros cerveaux adèreraient à cette certitude.

Mais bon, sur ce Olivier, concernant ma deuxième journée sans Zopiclone, pas top comme hier. Le sommeil à été difficile à trouver. Il est resté caché durant 3 heure avant qu'il me rejoigne et aujourd'hui, le cerveau plus brumeux que dépressif. Au moins y'a ça de mieux.

À bien tôt Olivier

PS J'aime ça écrire et en ce moment, ça me change les idées.

Nouvelle-France1534 - 04/11/2022 à 08h51

Le cannabis et ses vices...

Voici un article de l'université de Montréal, vraiment intéressant au sujet du cannabis et les problèmes cognitifs. Cannabis, drug douce? Vraiment pas...

https://nouvelles.umontreal.ca/ar...bis-altere-des-fonctions-du-cerveau/

Olivier 54150 - 04/11/2022 à 12h59

Bonjour Stef

J'ai écouté toutes les vidéos que tu as partagé. Merci.
Effectivement je me retrouve dans beaucoup des dires, vraiment.
Le sujet est très vaste.
Seulement j'ai beaucoup de mal à me "catégorisé"
Le terme de "haut potentiel" ne me convient pas.
J'ai envie de dire "c'est trop tard " car les solutions pratiqués jusque maintenant, 15 ans d'alcoolisation suivi de 15 ans de canabis ont sérieusement altéré le truc.

Pas de regrets, c'est un chemin. Chaque sevrage ma fait faire des pas de géant sur certaines compréhension et prise de conscience. Savoir ce que l'on est n'a pas de limite, c'est sans fin, c'est le boulot de toute une vie.

Le fait que le canabis altère les fonctions dites, pas de doute là-dessus. C'est très flagrant chez moi. Je suis complètement largué dans mon métier d'électricien dans l'industrie automobile. Je ne retiens presque rien des moultes bouquins que je lis. Apprendre est devenu un calvaire.

Pas grave. Je me dis que c'est un tri imposé salvateur, que la seule chose que j'ai à apprendre est d'apprécier l'expérience de la vie via les sens et les émotions.
C'est mon côté "monde des Bisounours , un peu perché "

Je suis impressionnée par tout tes voyages, tes expériences, cette soif de découvrir, rencontrer, apprendre, se chercher...de fuir peut-être.

J'ai un frère qui à quatre ans de plus que moi. Effets miroir quand tu nous tiens
Alcoolo et sous antidépresseur depuis longtemps. Il s'en sort plutôt bien, je crois. C'est un grand voyageur et passe la plupart de son temps en Afrique pour son boulot.
Ma sœur à 9 ans de moins que moi. Elle est astrologue, un domaine que j'affectionne aussi.
Ils ont tout les deux une espèce d'ascendance sur moi... Jme suis enfermé dans le rôle du "vilain p'tit canard"
Vouloir me sortir de cette image est un peu un moteur pour moi, cela participe à maintenir mon abstinence.
Bien en sûr ce n'est pas le seul facteur. J'en suis conscient, c'est tout.

Pas plus tard qu'hier j'ai encore fais l'expérience de mon système de pensé apparemment atypique :
J'expliquais à un collègue à quel point la promotion d'un tel m'avait fait plaisir, un réel sentiment de joie.
D'emblée mon collègue à cru que je faisais de l'ironie. Pff!
C'est comme quand j'avais dit aux policiers que j'avais arrêté le cana grâce à mon retrait de permis et les remerciais, ils ont pensé que je me moquait d'eux. Pff!
Comment faire quand être sincère nous fait passer pour des hypocrites ?!
Bref.

Côté produit, j'entame mon huitième mois sans thc tranquillement.
Plus d'anxiolytiques (Tranxen) depuis un mois.
Un joint de CBD le soir, pas tout les soirs, sûrement pour le côté rituel et l'odeur du truc.
Deux samedi de suite que je prends un subutex 2mg. Pour le plaisir de débrancher la machine trop bruyante qu'est mon cerveau.

Abstinent à l'alcool, au thc j'ai encore besoin de ces "portes de secours"
Associé à un peu de méditation, de sophrologie et de cohérence cardiaque où je devrais être plus assidus mais ça va.

Au risque de me répéter Stef, un des meilleurs livres que j'ai lus sur les addictions est:
"L'amour est une drogue douce en général" de Michel Raynaud. C'est un addictologue reconnu. Explication basé sur imagerie cérébrale, chimie du cerveau, expérience avec des animaux (grr) essais cliniques et témoignages... Vraiment aidant pour comprendre les mécanismes d'addiction quelques quel soit.

Il à aussi écrit un livre sur le canabis ...à voir.

Sur ce petit site que j'ai créé il y à quelques années tu trouveras un pdf nommé "neurosciences de l'addiction" complet et assez pointu.
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Le site est un peu"fouillis" et plein de fautes...dsl. il s'agissait de partager mes centres d'intérêts et ce qui m'a aidé.

Encore merci pour ces échanges et à très vite.
Oliv

Olivier 54150 - 04/11/2022 à 16h03

Cette sensation de chaleur dans le cerveau, ça me dit quelque. Rarement et pas longtemps. Donc pas désagréable.
Reproductible avec du poppers

Par contre j'ai souvent des bourdonnements, sifflements dans les oreilles. Ce serait gênant si je m'focalisais dessus. Jme dit qu mon cerveau fait juste une mise à jour et ça va.

Cerveau gauche, droite et une manière "grossière" de dire côté émotionnel et côté cognitif. Il en parle dans la 3eme vidéo que tu as partagé.

Pour écrire tranquillement, j'utilise une petite appli : ColorNote (pc et smartphone) Et copier coller C'est nikel.

Nouvelle-France1534 - 05/11/2022 à 01h44

Re re re salut Oliv. Désolé d'ajouter ce lien. Cette capsule est une des plus intéressantes sur ce sujet et je l'ai retrouvé. Je ne veut pas que tu te sentes submergé par tant d'infos. Comme je te le disais je crois, je veux seulement que tu regarde si ça s'applique à toi. De regarder tout ça si ça te parlait, prend quand-même beaucoup de temps. Si ça ne te disais rien, ne te sent pas oubliger de regarder. Je veux seulement t'aider et te donner des infos complet mais je ne souhaite surtout pas t'embêter et te gêner avec tout ça. Si tu me dit après ça que ça ne colle pas à toi et que tu ne te reconnaissait pas là dedans, c'est que ce ne serait pas toi. Tu dois être quand-même très occupé donc, répond moi quand tu en aura le temps.

A+

https://m.youtube.com/watch?
v=N5fKllubB_o

Olivier 54150 - 07/11/2022 à 13h27

Ça m'intéresse Stef, pas de soucis. Juste j'en ferai pas une "fixation"
J'ai écouté ton dernier lien (Monique de Kermadec) en prenant quelques notes :

Difficile à vivre:
non car je m'adapte au personnes de mon entourage, trop.

Chroniquement insatisfait:
oui, et ce depuis tout petit.

En permanence dans le doute:
oui. Là aussi je m'adapte. Très peu de prise de risques, mon premier choix et le non choix

Intelligence:

cognitive: non.

émotionnel:
beaucoup, cependant pour que les émotions soient "intelligentes" y a du boulot. Elle sont pour moi une grande source d'enseignement.

Relationnel:
bof, à trop m'adapter, ça peut devenir n'importe quoi.

Créative:
oui. Des l'âge de six ans je voulais faire "inventeur ", c'est moi qui fabriquait mes jouets.

Le sentiment de passer à côté de ma vie: Clairement oui. Mais là aussi je m'adapte.

Elle dit aussi que c'est un phénomène qui ne s'exprime pas de la même façon enfants, ado, adultes, et plus tard.
C'est une belle remarque.
Mon sentiment et qu'avec les addictions, les psychotropes, cette particularité risque fort d'être écrasés, étouffé, inexploité, voir passer complètement inaperçu...

Et à la fin :

Quesqui me donne du:
Plaisir ?
Les échanges, les rencontres, les découvertes, les livres et l'écriture, les paysages, l'art (soleil en balance) et les plaisirs charnel (lune en scorpion)

Du Sens?
pour moi, c'est ce découvrir qui à du sens, et veiller à ne pas faire de mal, quoi d'autre ?

Et qu'elle sont mes Forces?
la curiosité peut-être.

Nouvelle-France1534 - 08/11/2022 à 09h31

Salut Oliv. Toujours intéressant de te lire Olivier. Également vraiment intéressant de te lire au sujet de tes caractéristiques concernant le HPI. Un cousin du côté maternel dont je soupçonne fortement également de douance, qui travaille pour l'armée Canadienne ici et durant la guerres en Afghanistan et encore et encore aujourd'hui, auprès des militaire revenue d'Afghanistan avec des traumatismes psychologiques et souvent souffrent d'addiction, et il s'exprime beaucoup comme tu le fait si bien. Son intelligence à lui, est particulièrement emphatique et axé sur l'humanité. Il est très différents de moi. Côté ordre et bricolage, intérêt pour les sciences, il est a des années lumière. Il ce fout du matériel. Ma mère, la soeur de sa mère, était totalement comme lui. Elle était infirmière ma mère. Elle lisait des bouquins de médecin devenue ménagère en même temps qu'elle écoutait du classique et regardait des ballais style casse noisette... Yark-KE!

Sa mère à lui, souvent en dépression, était plus matérialistes et perfectionniste. Je crois que tout un chacun parmis tout les types d'intelligences humaine, possède à +ou- de mesure des caractéristiques ressemblant au HPI mais, moins intensément marqué.

Côté adaptation, l'armée et le travail typique, on sûrement formaté beaucoup ta vrais nature. Elle dois sûrement refaire surface quand tu retrouve une certaine liberté comme sûrement elle est revenue dans tes sabbatique. Je suis inadapté à ce monde bizarre et dépourvu d'originalité. J'ai toujours ressenti un grand mal-être lorsque à me résigner de travailler pour d'autre ou pour débuter une formation forcée. Je suis fait pour l'autonomie complète et certainement pas fait pour la monotonie des enclos à moutons. J'ai du m'y résigner souvent.

Tu sais pas quoi? Quand je t'ai envoyé le dernier post contenant le lien de Monique de Kermadec, je n'avait pas remarqué que tu m'avais répondu. Je n'avait donc lu tes post précédant. OUPS! Donc, je viens de les lires ainsi que ton tout dernier d'hier. Désolé.

"monde des Bisounours, un peu perché ". Vraiment marrant. Lol! Merci pour le lien Neuroscience de l'addition. Je vais allez voir sur ton site web. Aussi merci pour la suggestion du livre de Michel Raynaud avec ce titre qui en dit long.

J'ai vécu une séparation en 2001 que j'ai très mal vécu au même moment que l'effondrement des tours du World trade Center, ma vie c'est effondré de la même façon. Comme un BOEING qui m'as rentré dedans droit au coeur malgré qu'au même moment, je savais que c'était une délivrance d'une relation de dépendance qui avait assez duré. J'ai eu à me reconstruire de nouveau et puis après 3 ans à vivre seul avec mon gros chien, j'ai débuté une relation plus équilibré et solide qui dure depuis. En 2001, ma mère m'avais remis un livre qui ma permis de me relever. AIMER, PERDRE, GRANDIR d'un auteur Québécois MONBOURQUETTE. Une philosophie de vie applicable à tous les deuils possible qui font place à la nouveauté cicle essentiel à l'évolution de nos vies. Pour ce qui est du HPI, bien que je m'observe et m'annalise maintenant en tenant compte de cette très probable éventualité, je ne veux surtout pas m'enfermer dans un cliché ou me ghettotiser en HPI mais je commence à plus faire confiance en mes idées et comprendre le fait que moi non plus, personne ne me crois quand j'ai une réaction émotive de générosité. On dirait que c'est parce que eux, s'il dirait celà, que ce ne serait pas dans un but tout aussi noble et que ça cacherait une jalousie ou une flatterie longuement calculée. Lol! Aussi, jeune j'inventais des trucs comme une poulie avec un moteur avec interrupteur et pile. Ça tournait mais ça ne servait vraiment stupidement à rien.
J'ai depuis fait une machine électrique avec télécommande avec fils qui ne sert plus et remisé en lieux sûr,

dont je ne peut dire non plus à quoi elle sert. Pas qu'elle n'ai pas servis mais parce que je ne suis pas à l'aise de le dire... Lol!

J'ai inventé et fabriquer plusieurs autres trucs dont un que j'espère trouver un moyen de protéger la propriété intellectuelle car je serais millionnaire. Je m'en sert quotidiennement. Voyons donc, n'allez pas imaginer des choses là! C'est pour attacher un chat à l'extérieur. SAXO le chat, s'en sert depuis au moins 4 ans. J'ai aussi un BOXADOR (Mix Labrador et Boxeur). Une bombe d'amour expressif sur 4 pattes. Avant le THC, malgré l'alcool à dose modéré au debut en 2014, j'ai construit une salle de bain pour 7500€ en matériaux. J'ai tout appris à faire avec le web. Même sur le site de Castorama pour la pose de carreaux et les outils nécessaires. Un outil m'a particulièrement donné du mal à trouver l'équivalent du mot de ce côté-ci de l'Atlantique. C'est la pince à bec de perroquet. Je me voyais mal de demendez celà en quincaillerie où j'imaginais tout le personnels et les clients arrêter tout d'un coup sec pour pisser dans leurs froque mord de rire.

Ha! Subtilité de la langue. Parfois c'est marrant car, Couille=Gosse ici. Quand on a une gosse de pris, c'est une couille coincé. Tu imagines quand on regarde certains film américain traduit chez vous et de retour ici. Le gars quand il dit, j'ai deux gosses. On lui repond et puis alors. Quand il dit qu'il a 3 gosses... C'est une anomalie

Y'a quand-même beaucoup de Français au Québec. Dans mon village de 800 ha. il y en à 4 au moins. Des Suisse dans un village voisin. Parmis eux, un gars de St-Étienne qui à vraiment adopté complètement notre dialecte. Ce, en 10 ans. Sa femme originaire du village l'a rencontré la bas et son revenue ensemble. Je lui parle en français métropolitain et en frane-çais du sude poure le fai-re souri-re. J'adore le ch'ti. Vraiment sympathique ce dialecte et proche du Québécois.

Retour sur le sujet, en ce moment, je ne suis plus bon à rien. Olivier, c'est normal pour toi aussi puisque depuis tout ce temps ou tu t'es défoncé à l'alcool et au THC, que ton cerveau soit à faible niveau côté motivation, concentration mais avec le temps, sans riens même sans anxiolytiques, quand t'aura retrouver tout tes fonctionnalités, tout te semblera plus facile comme durant la pause 2014-2018. En tout cas, j'observe des améliorations même petite depuis quelques temps et que le ZOPICLONE n'est plus. Mon cerveau est encore chaud. Cognition vraiment 0 absolue encore comparé à avant. Avant avril 2021, une cognition d'organisation, de motivation méticuleuse perfectionniste sans être maladive, vraiment top. Là, on ne me reconnaît plus. Tout traîne... JE ME FOUT DE TOUT. Tout n'est que corvée. Je pratique le lâcher prise. J'oublie tout. Déconcentrer par tout. Mais je pratique le lâcher prise. Je pratique le lâcher prise. Ohé! Ohé! Le lâcher prise! Oui! Le lâcher prise. Le tout, sans THC!

Merci de ton commentaire sur la sensation du cerveau qui chauffent. Donc, je n'ai pas le cancer. Fioufff! Ça avait diminué beaucoup pour devenir très rare et en fin de soirée mais là avec l'arrêt de Zopiclone, ça a repris de plus belle. L'insomnie est tenace par contre. Des nuits de 3 à 4 heures de sommeil entrecoupé de réveil mais, terminé la dépression. Les Benzodiazépines me foutait en dépression induite par ceux-ci sur fond de celà(PAWS). Idées noir, humeurs défaitistes. Triste etc. Depuis juin, énergie fluctuante, mais la fatigue s'estompe mais la flemme alors, persiste. J'étudie et écrit des post que j'espère divertissant et pas trop troublant. Je suis en pause en PAWS. Pour le côté cognitif, encore une horreur totale en résumé. Le jeune médecin américain sur la courte vidéo au sujet du PAWS disais que pour lui cela a duré pendent un an et demis avant qu'il retrouve pleinement ses fonctionnalités cognitives et que ce n'était certainement pas le temps en sevrage, de débuter de grand projets ni de débuter une formation quelconque. Je suis plutôt d'accord avec cette énoncé et surtout en ce moment avec mon peu de sommeil j'en oublie presque mon nom par manque de cognition. J'exagère à peine. Moi qui croyais qu'en cessent toutes activités d'injection de POISON dans mes poumons, que je retrouverai toutes mes fonctions. Quel déception... Quel illusion cognitive.... Quel handicap. On dirait depuis que j'ai cessé le THC, je n'ai concerver que les mauvais côté. Plus de bon côté POUR LE MOMENT:

Dure Dure De Se Sevrer!
Dure Dure De Se sevrer!

AILLAÏLLAÏle HEY!-HEY!

Dure Dure De Se Sevrer!
Dure Dure De Se sevrer!
AILLAÏLLAÏle HEY!-HEY!
AILLAÏLLAÏle. HEY! HEY!

Bon aller, avant de trop deconner et cafouiller. Je vais aller sur ton site web pour le PDF. Merci

A+ Olivier.

Encore un trop long post... Je vais reduire les prochains. Promis...

Stef

En terminant, POÉSIE BON MARCHÉ: Olivier, ne jamais oublier qu'au bout de ce désert, nous attend le dessert. On doit tout manger de cette m**de pour avoir droit au dessert. Mais pour moi cette fois-ci, je suis prêt à en manger encore et encore d'ici là mais pour une dernière fois par contre. Ça va me préserver de récidiver. Je ne suis pas prêt d'oublier que de prendre de la merde pour oublier, ça donne comme résultat d'avoir à en manger des tas, inoubliable....

Nouvelle-France1534 - 11/11/2022 à 06h57

Salut Olivier. J'ai pas mal explorer tout ton site. Hier, je suis allé à une tour d'observation tout près d'ici où d'ailleurs l'on peut voir le sud du Québec et des montagnes au USA (Maine) et avant d'y aller, j'ai remarqué que mon esprit me harcelais pour que je m'achette une bière. Ça ma duré une dizaine de minutes puis, j'ai pris un temps pour réfléchir. Puis, c'est disparu. Je ne suis pas tomber dans le panneau. Concernant le THC, à ce jour, c'est plus facile. Peut-être parce que la duré de consommation à été beaucoup plus courte que l'alcool mais par contre, j'ai parfois des craving qui surviennent.

J'ai lu le PDf sur ton site et puis explorer puis visionné Complètement d'enquête, le film du mec en cure dans les Alpes qui buvait 10 litres de bière par jour. Ho! La! ouff! C'est très énormément méga pas mal beaucoup de bière ça! Donc, 20 litre de pipi. Lol! Ce type me rappel mon plus jeune frère. Un peu le même parcours. Le p'tit NUGGET qui boit ici et là, extraordinairement efficace. Sur ce, je te souhaite une belle fin de semaine (bon week-end) Olivier. Demain 12 novembre, ça fera enfin 5 mois sans THC.

A+

Olivier 54150 - 14/11/2022 à 12h10

Salut Stef.
Je te rejoins quand tu dis :

"Je crois que tout un chacun parmis tout les types d'intelligences humaine, possède à +ou- de mesure des caractéristiques ressemblant au HPI mais, moins intensément marqué."

"mais, moins intensément marqué", j'ajouterai moins intensément exploité

J'espère que tu as trouvé quelques trucs sur mon p'tit site qui t'on apporter...
Côté reportage, c'est dommage que le film sur Ryan Rogers à été supprimé. C'était très poignant. Maintenant on peut juste lire son histoire.

Autre témoignage, celui de Matthew Perry. J'ai reçu son livre vendredi, je l'ai dévoré en deux après midi. ("Le dernier pour la route" de Hervé Chabalier et une promenade de santé a côté)
Imagine avoir le meilleur job du monde payé un million de dollars par semaine, une petite amie pas moins que Julia Roberts et être obligé de se défoncer pour être bien
Genre 2 litres de vodka ou 50 pillules
d'opioïde par jour.

Bref, j'ai beaucoup aimé et j'espère qu'il va bien.

La semaine dernière je suis tombé sur une vidéo qui m'a bouleversé.
Je te laisse "juge"...
Voici l'endroit où j'ai fait mon séjour post cure l'été 1998.
La vidéo date de 2017:

https://youtu.be/uLQVZ7uSUko
Bien sûr tu ne regardes pas en entier, c'est long, mais ne rate pas la partie drone au début.

Franchement, c'était la grande classe cette établissement.
Je crois qu'il est actuellement en rénovation. Il est à 700km de chez moi.

Côté craving, perso bien que je ressens un manque de qqc, je ne dirais pas que c'est des craving. Plutôt comme une insatisfaction sans véritable raison. Le souvenir qu'un psychotropes rendrait les choses plus cool, un manque certains d'enthousiasme.

Je replonge un peu dans mon manuscrit qui n'en finit pas de ne pas finir. Grr

A très vite
Oliv

Nouvelle-France1534 - 21/11/2022 à 04h18

Salut Oliv. Comment vas-tu? J'essaie d'envoyer un post depuis 3 jours mais, ce site semble éprouver des difficultés. En tout cas, ce post sert aussi de test...

A+

Stef

Nouvelle-France1534 - 21/11/2022 à 04h20

Salut Oliv. J'espère que tes livres ton apporté du répis. Ce sont ses petits plaisirs qui nous permettent de trouver la vie plus belle. Pas besoin de la vie de château. Le bonheur ce passe en dedans de soit. Malgré son milliard de Dollars, Céline Dion...

J'ai regardé la vidéo de ce qui demeure de l'endroit où tu as appris à te passer de ce qui allait te tuer. Tu as eu

là, la vie de château. Quelle bel endroit. Quel belle vue. Ça a dû te faire tout un choc de le voir dans cet état.

Quel potentiel ce lieu et le bâtiment. Même s'il ne nomme pas la montagne, c'est le Mont-Blanc, n'est-ce pas?

Oui! Ton site m'a aidé. La veille de mon envie d'alcool, j'avais visité ton site et avait aussi visionné le film du type qui allait en cure. Tout ceci était frais dans ma tête donc ça ma aidé le jour suivant. Comme quoi, tout peut aider. On dirait que je dois toujour être connecter au infos sur les addictions pour garder le cap. On oublie vite le pourquoi on doit ne plus retoucher au psychotropes...

Je t'avoue que je me cherche beaucoup c'est temps-ci. Un mal-être difficile à vivre et à décrire m'habite trop souvent encore et me fait passer par toutes sortes d'émotions allant d'un sentiment d'impuissance, d'indécision, je me sent paralysé repoussant plusieurs actions à plus tard. Ce n'est carrément pas le temps pour moi d'entreprendre de petit et grand projets. Je me pose toutes sortes de questions existentielles sans encore trouver de réponse. Je doute beaucoup de moi. L'ambivalence me dépeind bien. La non chalence aussi. Je me dit que ça va passer mais parfois je suis convaincu que c'est là pour rester. Un jour ça va, ça va. Le lendemain, ma vie est un échec mondial et même, le pire de notre galaxie. Je suis la honte de la Voie-Lacté. En somme, UN ÉCHEC GALACTIQUE... Pas capable de me raisonner. Le sur lendemain, je suis cool.

En tout cas, hier j'ai passé la souffleuse à neige pour la première fois cette saison et je me rend compte que je ne suis plus autant résistant à la douleur pas plus que motivé... Un fardeau comme plusieurs des aspects de ma vie en ce moment. Parfois je sans la rechute qui me scrute. Je me dit, un petit joint, une bière ça me ferait une petite pause. Mais, je me dit que tout ça, c'est justement à cause d'eux. Ça me refroidit... et je m'abstiens Oliv. Je ne triche pas... Plus d'alcool, de cannabis, de Zopiclone. Il me reste à cesser la nicotine et je vais être débarrassé des addictions pour de bon. On dit que ceux qui ce débarrassent également de la nicotine, on de bien meilleur chance de demeurer abstinent (addictions croisées) que ceux qui continue de fumer.

DURE DURE DE VIVRE avec moins de dopamine. Sans dopamine, j'ai moins bonne mine. Je connais bien plusieurs sortes de mines à dopamine opéré par l'état, SAQ (Société des Alcools du Québec), SQDC (Société Québécoise du Cannabis). C'est pour les personnes majeures... Pas pour les mineurs. Mineurs de mine. Analogie originale à 1€

J'ai souvent été puisé dans ces mines. Sans les avoir épuiser, c'est elle qui m'ont souvent plus épuisée. En ce moment Olivier, j'attend avec impatience que mon gisement naturel s'enrichisse à l'intérieur de mon drôle de COCO en radeau en eau trouble. Je sent après ce cinquième mois qu'il s'enrichit car je vois déjà des signes d'amélioration en ce qui à trait à mon humeur (malgré encore parfois en yoyo), mon raisonnement (qui n'a jamais été toujour exemplaire), mon sommeil (normalement un peu difficile avec plusieurs idées sur l'oreiller, qui défilent et défilent comme des films), ma patience (j'ai ordinairement un caractère d'Italien en YOYO duo-embas, Si!-Si!-Si!), ma conscience (qui apprécierait avoir de l'inconscience), ma cohérence (sans commentaires) mais, je ne suis vraiment pas redevenus celui que j'étais avant d'avoir recommencer à exploiter le gisement de THC de la mine à dopamine. J'attend encore le grand jour où mon équilibre me permettra enfin d'avancer plus légèrement vers l'avant. En ce moment, c'est encore très gênant, pesant, demoralisant mais j'apprend Oliv. J'apprend à vivre SANS adjuvants ni additif addictif!

Dans un tout autre ordre d'idées, pour te changer les idées, pour te divertir, et pour te raconter une histoire de retrouvailles un peu speciale inspiré par le fait que tu me racontais que jeune, tu rêvais de conduire des GROS TRUCK (camion). Je vais d'abords aller à Tokyo pour en venir au camion...

Voilà, il y a quelques années, j'ai eu envie de retracer mes origines ancestrales. Bien que je maîtrisait bien ma connaissance de mes origines Européennes (France, Écosse et Angleterre), j'ai voulu connaître les peuples qui ont façonné l'Europe de ce temps et actuel. Ce fût vraiment une aventure passionnante de découvrir que tout les Européens descendent principalement que de 3 peuples distincts;

1- (Chasseur-cueilleurs d'Europe de l'ouest, de l'Est, de Scandinavie -13 000 ans, tous descendant de Cros-magnon +/-45 000 ans) (Voir google image: LA BRANA et CHEDDAR MAN). Ils avaient tous les yeux bleu et la peau très foncé. Les Estoniens sont les plus proche d'eux avec 25% comparativement à nous Français et Neo-Français avec 12%.

+

2- (Néolithique, venue de Turquie).
Les Sardes sont les plus néolithique des Européens avec 88% d'ADN, ainsi que les sud Espagnol avec 82%, comparativement à nous Français avec 51%.

+

3- (Yamnaya ou INDO-EUROPÉEN, venue d'Ukraine -4500 ans)

Les Norvégiens sont ceux qui sont les plus Yamnaya avec 51%, comparativement à nous Français avec 37% de ce peuple qui est à l'origine de toutes les langues soit dis en passant.

Donc, en conclusion, ces trois peuples métissés ont créé les Européens et Nord-Américains d'origine Européenne, moderne d'aujourd'hui. Donc, ce qui fait la diversité Européenne (ex:Norvégiens VS Espagnols), n'est que la différence de pourcentage de métissage de ceux-ci, par rapport à ceux-là.

Pour me situer personnellement pour pousser cette quête plus personnellement, j'ai voulu savoir ma composition ethnique Européenne d'avant l'arrivé au Nouveau-Monde (Nouvelle-France). D'avant 1534 avec Jacques Cartier. Plutôt 1608 car la France s'est traîné les pieds... avant d'envoyer des colons trop occupés par les guerres de religion.

L'an passé, j'ai passé 3 test ADN. Je suis 100% Européen, sans aucun ancêtre Amérindien. 6% Italien, 12% sud Français ou nord Espagnol (même chose génétiquement), 45% Français/Allemand (même chose génétiquement), 25% Britannique, le reste de % est Européen mais indifférencié partagé pas tous. Le haut pourcentage Britannique, s'explique par le fait que j'ai une ancêtre Écossaise et Anglaise proche et du fait que le tier des colons qui sont venus peupler la Nouvelle-France, provenaient de Normandie et que vu les 300 ans d'union entre ces 2 régions au moyen âge, le résultat est que les Normands et les Anglais surtout Londoniens, sont très très proche génétiquement. Ils ont eu très certainement beaucoup d'échange, pas seulement commercialement...

Une belle surprise m'attendait par ces test car sur un résultat de test ADN, disponible en ligne sur l'App, ou l'on peu voir les gens partageant le plus de gènes avec nous en décroissance vers les moins apparentés, il y avait un type que je ne reconnaît pas qui partageait 16% d'ADN avec moi. J'ai été voir sur le WEB et ça correspondait sans ambiguïté à un cousin que je ne connais pas et qui vit près de DesMoines en Iowa. Dans sa description, il disait avoir été adopté à Québec en 1967 par un couple d'Américains, qu'il avait grandis en Ohio. À voir sa photo, j'ai trouvé qu'il rassemblait plus côté maternel mais après avoir fait travailler mon p'tit coco où cerveau, j'ai ensuite eu des doutes. Je lui ais envoyé un massage, on s'est contacté, on à discuter et ensemble, on a trouvé en TEAM. En somme, il est le fils du frère de mon père. Mon oncle de 83 ans, son autre fils ainsi que sa fille né après, ignorait totalement son existence. Il a été conçu à Atlantic City quand mon oncle etait allé à partir du Québec, avec des copines là-bas pour un week-end, seulement 2 mois avant qu'il entame sa relation avec celle qui lui donnera ses 2 autres enfants. J'ai été renconter mon oncle qui est tombé des nues sans faire d'histoire car ne réalisait pas encore. Le lendemain, il m'a engueulé. J'ai compris qu'à 83 ans, pas facile d'apprendre une tel nouvelle. Ça a pris 6 mois pour qu'il accepte volontairement de lui parler. J'ai usé d'astuces. Le hasard fait en sorte que c'est mon seul oncle qui parle couramment l'anglais ayant vécu en Nouvelle-Angleterre dans les années 70. Ma cousine et demie soeurs de mon nouveau cousin, est né au Connecticut et possède la double citoyennetée. Canadienne et Américaine. Le plus bizarre est le fait que la

soeur de la mère de mon nouveau cousin, est toujour la meilleure amis de la femme de mon oncle. Tout ce beau monde habite dans la même ville. Au dernière nouvelle, la mère de mon nouveau cousin n'était pas au courrant du rapprochement entre ce cousin et mon oncle. L'année précédente, elle avait refusé de prendre contact avec son fils après 54 ans. Quel histoire.... Est-ce que je t'ai perdue Oliv où tu a pu suivre qui est qui, par rapport à qui. Sinon, c'est normal. Passons sinon.

La suite sur le prochain post

Nouvelle-France1534 - 21/11/2022 à 04h25

Voici pourquoi je t'ai raconté tout celà. Le fil conducteur de tout ceci est le camionnage. On a passé par Tokyo et voici le CAMION ou truck. Mon cousin qui à grandis en Ohio, son père adoptif possédait une entreprise de camionnage. Mon cousin a tout appris en travaillant pour son père. Quand devenus adulte, parce qu'il ne s'entendait pas bien avec son père, il s'est poussé pour travailler pour d'autre en tant que TRUCKER (Camionneur), en sillonnant les États-Unis, le Mexique, le Canada, et ce durant plus de 25 ans, en enchaînant les relations amoureuses et en délaissant sa seul fille qu'il a peu connus car d'une première relation et parce qu'il était toujour sur la routes. Il s'est d'ailleurs beaucoup reprocher d'elle ces dernières années et je le crois est devenus un bon père. Mon cousin, semble vraiment être un chic type.

Comme quoi Oliv, il n'est j'amais trop tard pour bien faire les choses et se rapprocher. Au moin, tu n'ais pas devenus camionneur absent totalement. Il y a une chanson du groupe les Cowboys Fringants qui traite du sujet et bien d'autre sujets dans la même chanson comme, la surconsommation et la société actuelle en dérapage des plus total.

L'Amérique Pleure à été un tube ici. Les textes de ce groupe, sont souvent poignant. Je trouve qu'ils abordent des sujet toujours très profondément qui font beaucoup réfléchir. Voici des titres qui mon marqué et même fait presque pleurer (La tête haute) quand un vieil (amitié de +30ans) amis s'est enlevé la vie en perdent son combat contre le cancer épuisé des traitements... et que cette chanson jouait en boucle à la radio durant cette période... Encore une fois, j'adore leurs chansons qui parle vrais, poignante et souvent touchante.

P.s. Explication: Dans la chanson L'Amerique Pleure, Montmagny est une ville située sur la rive sud du St-Laurent, à 100km à l'Est de la ville de Québec.

Dans SUR MON ÉPAULE, attaché ou tenir avec de la broche, veut dire: fragile... et: Une blonde veut aussi dire ici, l'équivalent d'une amoureuse, petite amie.

Voici:

L'Amérique pleure

https://m.youtube.com/watch?v=sYRp8oP0yiw

La tête haute

https://m.youtube.com/watch?v=u5u0LIiNYYg

Les étoiles filantes

https://m.youtube.com/watch?v=InCeVCGtHak

Plus rien

https://m.youtube.com/watch?v=ZMxAdn7w0fY

https://m.youtube.com/watch?v=nHsSQo1RUec

Sur mon épaule

https://m.youtube.com/watch?v=XaUdyuOfwa4

Marine Marchande (Alcool en couple=couple malheureux)

https://m.youtube.com/watch?v=c_MrMdh13Ec

Sur ce, encore un long post pour te et me divertir (quand tu seras en congé) et maintenir la tradition.

Bon week-end Oliv. Tien bon.

Stèf

Nouvelle-France1534 - 21/11/2022 à 04h33

Finalement Oliv, mon post était trop long. Je l'ais segmenter en 2. Depuis que j'ai écris ce long post, j'ai eu un regain de énergie et de motivation, je ne sais pourquoi. J'ai faut plusieurs tâches qui était demeuré en suspens depuis des mois à cause de la flemme. Aussi, je voulais te dire que jai aussi parfois des bourdonnement ou scilement d'oreille en plus de la sensation d'inflammation dy cerveau qui survient quand je suis fatigué en fin de journée.

A+

Olivier 54150 - 21/11/2022 à 16h15

Salut Stef.
Les notifications de DIS à mon réveil mon fait plaisir, j'allais pouvoir te lire.

Quand tu fais ton arbre généalogique ça rigole pas dit donc
J'avoue avoir été très vite largué.
Par contre, ce qui est (claire) pour moi, c'est que tu te fais un bien fou en faisant ça.
À plusieurs niveaux.
Évoquer, comprendre sa ligné ne peut qu'être bénéfique.
Je pense à des niveaux subtil. (Voir Natacha Calestrémé)

""Quel potentiel ce lieu et le bâtiment. Même s'il ne nomme pas la montagne, c'est le Mont-Blanc, n'est-ce pas? ""

Il s'agit du grand hôtel du Mont Blanc construit en 1929 pile en face du Mont Blanc. C'est un ancien sanatorium. Mais j'aurais l'occasion de t'en reparler c'est sûr.

""Sans dopamine, j'ai moins bonne mine.""

Alors celle-là jla pique. Sûr que je la case dans mon bouquin.
Merci pour le sourire

""Depuis que j'ai écris ce long post, j'ai eu un regain de énergie et de motivation, je ne sais pourquoi.""

Pour moi, ça rejoint ce que j'ai dis plus haut. Tu sais, on sous estime trop souvent la puissance des mots.
Et l'écriture c'est ton truc, j'espère que tu le sais. Il faut en usé et abusé sans modération. Bernard weber l'a dit: écrire un livre c'est 25 ans de thérapie.

https://youtu.be/a4EAZpzGsQs
C'est pour toi.

""Pas besoin de la vie de château. Le bonheur ce passe en dedans de sois. ""

C'est clair. C'est ce que l'arrêt de l'alcool m'a appris en premier avec le fait que je suis un andicapé de la communication.
J'étais très matérialiste avec en plus la folie des grandeurs, quand je gagnait 100FF j'en dépensait 150. Ça coinsait vite
Dossier de surendettement et tout le tralala ajouter à mon alcoolisme.

""On dirait que je dois toujours être connecter au infos sur les addictions pour garder le cap. On oublie vite le pourquoi on doit ne plus retoucher au psychotropes...""

Je le dis très souvent sur les sites : Quand on arrête l'alcool, il faut en faire son histoire.
Je ne connais pas d'abstinent de longues dates qui n'ont pas appliqué cette règle.
Certains s'engage chez AA pour toute leurs vie.
D'autres deviennent addictologue, patients expert, ou soignant.
D'autres créé des chaînes youtube.
D'autres écrivent un livre.
D'autres traîne sur les forums qui parle de ça... Etc
Et on peut combiner bien sûr.

C'est surtout vrai pour l'alcool. Il est partout tout le temps, et presque recommandé (voir le lobby de l'alcool) comment faire autrement ?!

""J'attend encore le grand jour où mon équilibre me permettra enfin d'avancer plus légèrement vers l'avant.""

C'est un monde de dualité, les hauts et les bas sont indissociables. Pour les addictes que nous sommes, les bas sont sûrement un peu plus hard à gérer. Mais peut-être plus instructifs à la fin, du moins j'espère

Les camions, je les adores toujours. Et je les respect. "Si vous l'avez, c'est un camion qui vous l'a apporté"
Je n'en ferai plus mon métier. C'est devenu comme un image de carte postale pour moi.
Ceci dit, mon fils vient de passer sont permis poids lourd.
Peut être qu'il m'enmenera faire un tour comme je l'enmenait sur les manèges de fête foraine .

Ton partage des Cowboys Fringants me touche beaucoup.
C'est Almarita qui m'a fait découvrir ce groupe en 2017, via ce site.
Ma préférée "les étoiles filantes" magnifique chanson.

Tu dois donc connaître HK:

https://youtu.be/FOBptbOgZhM

https://youtu.be/5IjedCJ9j7w

https://youtu.be/EY23hQ1Xwkk
Et plein d'autres.

Je viens de penser que c'est aujourd'hui que j'entame mon 9eme mois sans thc.
Ça va. Il me reste mon p'tit joint de CBD de temps en temps le soir, histoire de garder un rituel. Je dois manquer de repère je pense.
Les médocs reste dans la boîte.
Sauf hier, j'ai tenté un subutex, ça faisait 15 jours sans. Ça m'a presque rendu malade. Finalement j'vois pas comment je peux être accro à ce truc
J'avais déjà des soucis avec les anti douleur à base d'opioïdes avant et après mon opération des cervicales.

Si ça te dit, on peut échanger par mail. J'autorise par ces mots aux modérateur, modératrice à te donner mon adresse, comme ça tu as juste à demander.
À moins qu'il faille une autre procédure, je sais pas.
Si ça a peut éviter de faire exploser le serveur avec des posts de 18 pages

A très vite Stef

Nouvelle-France1534 - 01/12/2022 à 01h16

Salut Oliv. J'espère que ça vas pour toi. Merci infiniment pour le post et surtout pour la très belle chanson de Renaud sur les mots. J'aime les chansons qui font réfléchir. J'ai écouté HK que je ne connaissais pas du tout. C'est effectivement un peu dans le même créneau que Les Cowboys Fringants. Je le connais Renaud depuis ces debut (Morgane de toi, etc...), mais ce titre (Les mots) m'étais inconnue. Vraiment pleine de sens cette belle chanson.

Il y a longtemps que je t'ai écrit mais je veux que tu saches que je ne vais pas très bien moralement et que sans m'en rendre compte, j'ai laissé filer le temps et en m'isolant depuis ton dernier POST.
Vraiment rien de personnelle à toi Olivier. Tu es très gentil et intéressant. C'est moi qui vie une vie boîteuse. Je vis encore des haut et des bas à cause du sevrage et sortout venant de ma situation personnelle trop compliqué à expliquer. J'avais et j'ai encore de très grand projets débuté alors que j'allais mieux moralement parlant, et là depuis presque 6 mois avec ce mal de vivre, je me décourage, je me redonne du courrage comme je le peux, me redonne espoir et perd cette espoir et le retrouve...

C'est très handicapant, découragent...

Les Montagnes Russes.

Bien sûr que ça me fait du bien d'en parler de mon mal-être et puisqu'il va et viens, je sent que je sonne comme un disque resté accroché et pas envie de saouler les autres avec celà. Malgré qu'il me passe toutes sortes d'idées par la tête afin de soulager ce mal de vivre, j'ai quand-même su résister au Cannabis. J'ai repris 4 bières par contre un soir pour savoir... L'expérience n'a pas été apprécié. Ça m'a même écoeuré. Un jeu dangereux mais voilà qui est fait. Depuis, ça ne me dit plus rien. Si ça revenait cette envie, je devrait m'abstenir. Je ne pense pas me raconter d'histoire. Je n'apprécie plus l'alcool. Faut croire que j'ai fait le tour et n'en retire plus rien. C'est devenue facile d'y résister. Je ne veux pas minimiser car je sais que je pourrai en reprendre une habitude. Je garde la tête consciente de ce fait. Faut pas jouer avec le feu. J'ai quand-même bu régulièrement durant plusieurs années.

Mais pour le Cannabis, je n'ose pas. Mon addiction malgré que moins longue qui a duré environ 1 an, me semble beaucoup plus grande. J'ai même peur de prendre du CBD qui m'aiderait sûrement à dormir. J'en avais en ma possession du Cannabis CBD, durant le temps que je consommait du Cannabis avec THC et j'ai tout jeté en même temps en juin. Mais j'avoue que contrairement à l'alcool, ça me trotte dans la tête et jusqu'ici, je résiste. J'aurais bien aimé te parler de choses et d'autre Oliv mais je vie en ce moment encore plus dans la noirceur et espère trouver bientôt un reconfort intérieur.

Bravo pour ton 8 mois SANS THC. Tu as de quoi être très fier Olivier. C'est un énorme défi de rester debout sur ce sable mouvant où il est très dure de ce maintenir en équilibre constant. On peut le perdre à tout instant. On peut s'y engloutir de nouveau à tout moments. Faut pas ce remettre la tête dans ce désert de sable. Voilà le vrais défis de cette traversée du désert où tout parrait défi parfois insurmontable... Je te raconte ceci d'où je suis. En plein désert. En pleine tempête de désert. La visibilité est réduite. Je ne vois plus le ciel ni la terre. C'etais Stèf en plein désert. Entre ciel et terre. Surtout, tout à l'envers...

C'est comme celà que je me sent encore.
Un peu beaucoup perdu dans ce trop grand désert qui n'en fini plus de finir. Mes chaussures tiennent le coup. Je marche encore debout mais je suis très fatigué. J'ai hâte de me reposer dans un oasis extraordinaire que j'aurai fini par trouver. Je désespère d'en trouver un. Y'en aura-t'il un bientôt où devrais-je attendre l'autre bout de ce désert? Mistère!.. Maudite misère!

À très bientôt Oliv.

Ps., J'apprécie beaucoup te lire et t'écrire. Tu m'apporte beaucoup.
En espérant que ce post ne t'a pas trop déprimé. C'était celà où j'attendais encore d'aller mieux pour t'écrire.

Stèf

Olivier 54150 - 01/12/2022 à 13h20

Ça va. C'est pas l'extase mais ça va.
J'essaie d'aller au boulot le moins possible, cette usine et ses horaires me gonfle au plus au point. Mais bon.

J'espère avoir compris côté thc, parceque le soir jme dis que cela me ferais un bien fou.
Je me rappel l'effet boule de neige de cette cochonneries et surtout je veux pouvoir prendre ma voiture sans angoisse.
Donc, niette. Pour rien ni personne comme on dit chez AA.

Je viens de lire a nouveau un article qui dit que le CBD rend positif au test salivaire..grr
Jvais laisser ça de côté et remplacer par un bon gros cigare de temps en temps.

Je m'accroche à mon projet d'écriture,
l'édité comme objectif pour l'année à venir. Cinq ans que c'est le même
Ce qui change cette année est le côté lucratif. Je pars du principe que ce bouquin ne me raportera rien, au contraire.
Avoir réussi à banir l'alcool de ma vie est ma plus grande fierté et je veux la concrétiser avec cette objet.
Partager un truc chouette, parceque elle bien cette histoire, touchante, et bien sûr nourrir mon égo qui à faim.

Je me suis recommandé des truffes sur zxxxxxxx que j'avais expérimentés l'année dernière. J'avais lu et écouter beaucoup sur le sujet, voir Olivier Chambon, Stéphane Allix entre autres. Quelques trip intéressant mais rien de significatifs à l'époque. J'avais peur que ce soit addictifs, mais non, pas du tout.

Quand tu penses que la psilocybine peut soigner une grave dépression en une seule prise, ça fait rêver. Juste, faut pas faire n'importe quoi et être très prudent. Mais bon, j'ai envie de dire, comme toutes plantes sacrée, c'est elle qui décide. Le cadre et l'état d'esprit doit être très soigné lors de la prise, ritualisé au max.

L'oasis dont tu parles ne tiens pas à grand chose j'en suis persuadé. Un livre, une rencontre, un rêve... disons qu'il faut rester attentif, ouvert, prendre du recul et relativiser, éteindre la télé sauf pour Friends

C'est l'insouciance qui nous manque, mais je ne vais pas m'étendre, car Gaëtan en parle très bien : https://youtu.be/mBAo9Hf68TM

Quand ma peine était trop lourde, latente, inexprimable j'écoutais "la valse" (Luise attaque)... fort et avec un casque. Ça ne guérit pas mais j'avais l'impression qu'un peu de ma peine s'échappait de cette musique, qu'elle était exprimé...et exprimer, c'est mettre dehors, en attendant un rayon de soleil, en attendant de pouvoir partager un peu plus, d'écrire un peu plus, de rencontrer un peu plus, de créé un peu plus.

Ça fait toujours du bien d'écrire Stef, et pas besoin de faire de grandes phrases... n'hésite pas.

À très vite.
Oliv

Nouvelle-France1534 - 05/12/2022 à 20h20

Salut Oliv. Ça vas pas super côté sommeil. J'essais de faire avec mais là, je m'endors qu'au petites heures quand je ne prends rien (Zopiclone ou Nytol). Je vais finalement aller me chercher du CBD. Mon projet me gruge beaucoup quand je me couche car quand coucher, mon cerveau libéré de la réalité quotidienne me fait mieux y réfléchir encore mieux et mon côté obsessionnel m'y fait me sur concentrer et là, les bonnes idées s'enchaîne. Pas capable de contrôler mes penser. Mon sommeil en souffre. Pour ton bouquin, si ça te fait ça, tu avancera dans ton écriture mais ton sommeil en souffrira. Le Zopiclone c'est de la merde. Ça relaxe mais le lendemain, ma vision est trouble, mon humeur est expéditive. C'est vrais qu'après la prise, on est relaxe... Quand on arrête, l'insomnie fait un rebond fulgurant. Si j'arrêtais la nicotine, je dormirai comme un bébé...

Louise Attaque parle très bien de l'insouciance. J'ai été écouter la valse. C'est ce genre de chanson sans parole du type de chanson HISTOIRE SANS PAROLE du groupe mythique HARMONIUM de 1975, qui nous permettent de ce forger une histoire différente à chaque écoute dépendamment de nos sentiments. De reprendre le travail sur mes projet avec cette motivation qui revient tranquillement et cette dépression qui s'amenuise, me fait passer du meilleur temps malgré que ça na rien à voir avec ma motivation d'avant le THC. Ça affecte vraisemblablement une zone responsable de la motivation dans notre cerveau ce truc la... Ça fout la flemme partout. La motivation doit faire partie intégrante du système de récompenses et quand on a déjà notre récompense THC alcool etc, on dirait qu'on en en recherche plus d'autre comme, d'avoir accomplis d'autres... J'espère que ton fils t'amenera bientôt en camion faire un tour avec lui pour te récompenser des efforts soutenus que tu à fournis depuis plus de 8 mois... Bravo encore.

Stèf