

BIS REPETITA

Par **malalatete** Posté le 18/10/2022 à 17h15

bonjour à tous,

Je suis nouveau sur ce forum et j'ai besoin de parler...

J'ai 35 ans, je consomme drogues et alcool depuis l'âge de 15ans... J'en ai une paire de soirée à mon actif...De black out aussi...

Depuis 4 ans je me suis installé en ménage avec une fille dont je suis fou amoureux... On a récemment eu un joli enfant qui fêtera ses 1 an dans à peine un mois...

au début de notre relation, j'ai réussi à me catalyser Mais ça fait quelques mois que je pars en vrille... j'ai réussi il y a peu à ne rien boire pendant une semaine... Puis j'ai céder...

Ce week end j'ai pourri la soirée de ma femme avec ses amis... Je l'ai dénigré... Fais des conneries... Plus aucun souvenir... Une amie de ma femme l'a appelé tt à l'heure pour lui remémorer mes exploits...

Je suis dégouté... Deçu... Comment j'ai fait pour en arriver là?! je m'en veux, j'ai honte... Si je pouvais revenir en arrière je le ferai mais à la place il va falloir une fois de plus assumer les regards de travers... Ecouter les gens te raconter ce que tu as fait sans avoir l'air d'être surpris alors qu'en fait... t'as tt oublié...

Ma femme a les nerfs... Je la comprend... J'ai pas le droit de lui imposer ça!

Je suis un alcoolique, drogué, gros défoncé qui sais pas gérer et qui sais pas s'arrêter... Je vais tt foutre en l'air si je continue...Et c'est inconcevable pour moi...

Y-a-pas un truc miracle juste pour plus en avoir envie? depuis que je suis jeune je me défonce quand j'ai rien à faire... J'ai beau être convaincu de ma démarche de vouloir arrêter, pourquoi je le fais quand mm?!

il est temps que ça change... je dois avouer que je suis en plein flip là... En fait ça reviens à changer de vie, d'habitude, de mental, de comportement... Ptet même d'amis...

J'en ai discuter avec ma femme qui malgré mes nombreuses "boulettes" ces derniers mois, m'a encouragé...

Franchement, je sais même plus pourquoi je me défonce comme ça...

J'ai pris rdv dans un centre pour les addictions... J'y vais mardi, on verra comment ça se passe... tt seul j'y arriverais pas... C'est trop le bordel dans ma tête, j'arrive pas à organiser mes idées et à comprendre pourquoi...

Je sais pas ce que je dois faire en attendant...

Je veux changer... J'espère y arriver... ça me stresse.. J'ai la boule au ventre...

2 RÉPONSES

Today - 18/10/2022 à 19h01

Bonsoir malalatete.

Ne pas trop anticiper, ça évite de s'éparpiller !

On souffle un bon coup dans un premier temps....il y a le rdv de mardi qui va vous aider à faire déjà un premier tri dans toutes vos idées et vous permettre de projeter un plan d'attaque !

Le principe de base est de s'éloigner déjà suffisamment du/des produits, "sevrer" le cerveau, le corps....et ensuite tenir suffisamment longtemps pour pouvoir y voir plus clair. C'est aussi plus "facile/sécurisant" en étant bien accompagné.

L'autre principe dans les 1ers temps, c'est de pratiquer le "un jour à la fois". Pas plus.

Hier est passé, donc non modifiable.

Demain n'est pas encore arrivé donc non touchable.

Il n'y a que sur le jour même que l'on puisse agir.

Donc juste le jour même. C' est moins stressant aussi.

Quand à la honte, la culpabilité.....et bien, oust! Au placard ! Ça encombre et n'aide pas à avancer. Plus facile à dire qu'à faire mais

réalisable.

L'écriture peut aider à poser ses idées et à y voir plus clair....que ce soit ici ou sur un cahier pour soi.

Accrochez-vous en attendant mardi. Essayer de destresser d'ici là....vous pouvez commencer le travail en écrivant peut être la liste de ce que vous apporte vos consommations, une colonne pour les avantages, une colonne pour les inconvénients.
Ne vous mettez pas trop d'impératifs sur le long terme....plus l'on s'éloigne du produit, plus les objectifs et notre potentiel se révèle.

Courage et à bientôt.

Katy85 - 19/10/2022 à 10h33

Bonjour malatete,

Comment s'est passé ton rdv? Y vois tu plus clair ?

Today a raison...un jour à la fois chaque jour sobre est une victoire dont tu peux être fier.
Ne te pose pas trop de questions et avance pas à pas avec les encouragements de ta femme et sous les yeux de ton petit bout...
Bon courage à toi et n'hésite pas à revenir écrire si tu doutes il y a ici que des personnes bienveillantes qui t'aideront également à te rebooster dans ta démarche.... Marche vers l'avenir et de côté tout ce qui s'est passé avant!!
Prends soin de toi
