

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

D-DAY 08/11/2022

Par **Sunshine** Posté le 08/11/2022 à 16h02

Hello,
Après plusieurs arrêts et rechutes, je suis à nouveau dans la spirale. Je décide une fois de plus aujourd'hui d'arrêter totalement et d'en sortir. J'en ai vraiment envie et vraiment besoin.
Je suis terrifiée mais déterminée. Tous les encouragements et astuces seront les bienvenues... ça fait tellement de bien de se sentir moins seule...
J'ai prévu un gros pot de ma glace préférée pour ce soir. Demain sera demain.

Bonne journée à tous. Au plaisir d'avoir de vos nouvelles.

35 RÉPONSES

Today - 08/11/2022 à 18h42

Bonsoir Sunshine.

Un jour à la fois et s'il le faut une heure à la fois.
Retarder le plus possible l'échéance en se disant "non pas maintenant !"
Laisser cette envie nous traverser en lui laissant la place qu'elle a, juste une envie, une idée....rien de concret en soi. Et comme toutes idées, toutes envies, elles finissent par s'en aller car éphémères. Accepter qu'elles soient là et leur parler au besoin en se disant "ok. J'ai envie là mais ça va passer.". Car ça finit par passer.
Manger, aller marcher, s'il le faut hurler pour lâcher la pression ! .

On respire un bon coup....et c'est parti !

Bon pot de glace !

Lilia - 08/11/2022 à 20h46

Bonsoir....c est mon 14eme jour d arrêt et ce soir j ai très envie de consommer et je n ai rien sous la main... dieu merci....on peut se soutenir ?? Amicalement

Lilia - 09/11/2022 à 08h03

Bonjour.... comment te sens-tu ? Aujourd'hui je me suis réveillée avec l envie de consommer...beurk

Zozo94 - 09/11/2022 à 08h46

Hello Sunshine,
Bienvenue dans ce nouvel élan que je souhaite le plus long possible. Tu es terrifiée, c'est normal, c'est le début de l'arrêt, mais je te rassure cette peur disparaît avec le temps, plus rapidement que tu ne le penses. Arrêtes tu seule où es tu suivie par un médecin ?
J'espère que la glace était bonne et que tu as tenu tes 24h. Aujourd'hui, c'est aujourd'hui !

Quelques astuces : se faire plaisir autrement, avoir des activités qui détourneront ton attention, discuter de tes angoisses ici ou ailleurs, consulter un médecin, éviter certaines sorties dans un premier temps, se renseigner sur les méfaits de l'alcool.
Super chaine youtube découverte récemment : ivre de vie, tu verras ça va te causer.

Bonne journée et à bientôt

Sunshine - 09/11/2022 à 10h03

Bonjour Today, Lilia et Zozo94,
Merci pour vos retours rapides ! Ça donne du courage de vous lire ce matin. Bien sûr Lilia, on peut se soutenir dans cette démarche avec plaisir. Comme le disent si bien Today et Zozo94, un jour à la fois voir une heure à la fois. Dès que tu as une grosse envie, respirer et l'accepter, se dire qu'elle va passer et s'occuper. C'est parfois très difficile mais ça fonctionne.
Ce matin ça va pour moi, je le sens un peu résignée. Pas d'envie pour l'instant mais je sais que ça va venir dans les prochains jours.
Concernant l'aide, mon médecin traitant le sait, il m'a prescrit du Selincro mais j'ai beaucoup de mal à supporter, ça me rend littéralement malade et je deviens un zombie. Sinon j'ai pris rdv il y a un moment déjà à l'Anpaa (ou CSPA) je ne sais pas très bien quel est le nom finalement, j'ai l'impression que c'est la même chose mais que le sigle a changé (?)

Il y a environ 2 mois d'attente donc mon rdv est le 23 novembre.

J'ai hâte.

J'espère avoir des nouvelles de FleurdeLys aussi qui avait fait un super départ avec plus d'un mois de sobriété.

Belle journée à tous et encore MERCI pour vos messages.

Sunshine - 09/11/2022 à 10h22

Merci beaucoup Zozo94 pour la chaîne YouTube ivre de vie, je viens de commencer et c'est super intéressant ! Je lis pas mal de livres aussi, dont j'ai trouvé certains titres sur ce forum, ça m'encourage...

Belle journée 😊

Zozo94 - 09/11/2022 à 12h27

Bonjour,

C'est bien normal de se soutenir, ton post est aussi l'occasion de nous encourager mutuellement !

Courage pour tenir jusqu'à ton rdv, c'est bientôt maintenant ! Je me rappelle avoir été très en panique quand j'étais dans ton cas, en attendant le premier rdv au csapa car je pensais ne pas pouvoir tenir. Heureusement mon médecin m'a bien accompagnée (rdv une fois par semaine si je me souviens bien) et j'ai eu droit à seresta et baclofène comme soutien. Avec un arrêt de ces médicaments encadrés au fur et à mesure.

J'espère que vous passez tous une bonne journée sans alcool et que @Lilia tu as pu passer outre cette envie. 14 jours c'est super !

A très bientôt

Lilia - 09/11/2022 à 13h52

Bonjour...vos retours me font du bien...je lis beaucoup et je n'ai pas rechuté car je n'ai pas d'alcool chez moi... belle après midi à tous

Sunshine - 09/11/2022 à 19h10

Bravo @Lilia, continue sur cette lancée, c'est déjà un grand pas 15 jours, tu dois commencer à te sentir mieux, à avoir un meilleur sommeil et meilleure mine 😊 il faut se concentrer sur tout ce que ça rapporte c'est que du mieux. Courage à toi et crois en toi !

Belle soirée à vous toutes/tous

Sunshine - 09/11/2022 à 19h13

Zozo94, Today,

Vous en êtes à combien de temps de sobriété de votre côté? En tous cas un grand bravo! Quelles sont vos activités depuis l'arrêt de l'alcool?

Bonne soirée

Lilia - 10/11/2022 à 11h10

Bonjour à vous tous...je n'imaginai pas à quel point nos discussions me stimulent... merci... merci....j'espère que vous allez bien !!

Sunshine - 10/11/2022 à 11h44

Bonjour Lilia,

Comment ça va aujourd'hui? Moi je me sens bien mais je sens déjà l'envie de consommer arriver, tranquillement, l'air de rien elle pointe le bout de son nez dans un coin de ma tête. je sais déjà que ça va être très dur pendant environ 5 jours et ça va se calmer un peu ensuite... J'appréhende ce week-end car repas de famille demain midi. Du coup je n'ai même pas envie d'y aller mais bon, ce n'est pas la solution non plus. J'ai hâte que ce soit passé pour m'occuper tranquillement, me reposer.

Il faut que je garde en tête ma détermination sinon le cycle va recommencer comme à chaque fois.

Courage et belle journée tout le monde.

Zozo94 - 10/11/2022 à 13h08

Hola,

J'espère que tout se passe bien pour vous ! Pour ma part, 6 mois de sobriété depuis le 8 novembre. C'était inespéré, avant ça j'étais en rechute et je pensais que j'allais m'enliser car l'arrêt a été très dur.

Mes activités, j'ai concentré mes pensées sur le travail et la famille, ainsi que les amis du cercle très proche, ceux avec qui je n'ai pas l'habitude de consommer, sortir etc

Sinon je me promène beaucoup ! Même si les tentations sont aussi sur le chemin, c'est bien aussi de redécouvrir sa ville autrement que par le biais des sorties alcoolisées. Donc marches, activités avec les amis (marche, patin, expos, spectacles, repas), famille.

J'essaie de faire rimer abstinence avec recherche d'autres plaisirs, meilleure santé et investissement dans les relations auxquelles je tiens. Et ça marche plutôt bien moralement.

Et toi Sunshine ? Mêmes questions 😊

Bonne journée à vous, et Lilia, c'est pareil pour moi. C'est très très encourageant ces échanges. J'espère que tout va bien pour toi
a bientôt !

Lilia - 10/11/2022 à 13h22

Bonjour.... je m aide de Xanax ou lysanxia... si cela peut être utile... courage

Sunshine - 10/11/2022 à 14h46

Hello,

J'aime beaucoup me balader aussi (bord de mer tant qu'à faire...) et sinon c'est pas mal de lecture, ciné, activités avec mes enfants. J'aime assez bricoler aussi : aménager mon appartement, apporter des améliorations, des rangements etc... Je me suis acheté un livre à colorier aussi. Haha. C'est tout con mais ça me détend de faire ça, j'arrive à mettre mon cerveau sur « pause » sans passer par la case poison préféré...

D'ailleurs je viens de mettre le doigt sur un élément déclencheur de ma consommation..: ma charge de travail. J'ai un coup de pression cet après-midi pour un dossier et direct je rêve de prendre une bouteille sur le chemin du retour pour ce soir. Respire, respire... J'aime mon travail mais beaucoup d'aléas et de surcharge donc pas évident à gérer tous les jours.

Voilà voilà...

Bon après midi 😊

Sunshine - 10/11/2022 à 14h48

Zozo94 un grand bravo pour ces 6 mois c'est très encourageant de voir que l'on peut s'en sortir ! Tu es toujours suivie en CSPA?

Zozo94 - 10/11/2022 à 16h22

Oui les premiers jours sont difficiles mais l'"avantage" quand on a déjà rechuté c'est de se connaître et de savoir quelles vont être nos réactions et à quel événement/déclencheur on va réagir. Et on sait aussi que les premiers jours sont les plus durs. Il faut se dire à ce moment que c'est pour avoir une meilleure vie à long terme, même si à court terme on vit un enfer car on a besoin de boire.

Sunshine tu as de superbes activités, c'est génial de pouvoir se concentrer sur d'autres choses et de réapprendre à les apprécier. Et c'est pareil pour moi, les surcharges au travail, même et j'ai envie de dire surtout quand c'est stimulant, ou une belle réussite, cette excitation et dépense d'énergie mentale ou physique m'a souvent déclenché des envies. J'ai l'impression que ça va un peu mieux de ce point de vue.

Merci pour le bravo ! Mais si je viens ici c'est parce que je me sens encore fragile, ces derniers temps j'ai eu un petit passage à vide au niveau de mes envies et du coup ça m'a un peu fait flipper.

Mais oui je confirme on peut s'en sortir et la vie est bien meilleure sans. Je le vois déjà au bout de six mois.

Non, j'ai eu un petit souci avec la csapa. En fait, j'attendais avec impatience mon rdv, mais on va dire que le feeling avec la psychologue était spécial... Elle n'a pas tellement pris au sérieux mon soucis, car pour elle je suis très jeune (26 ans, je ne trouve pas ça si jeune que ça en terme de consommation depuis que j'ai 16ans) pour avoir développé une telle addiction. Je lui ai décrit mon comportement, elle m'a regardé avec des yeux ronds et paraissait surprise. Du coup, j'ai préféré reprendre quelques rdv avec mon médecin généraliste.

Mais attention, je ne veux surtout pas détourner qui que ce soit des csapa ou psy, j'ai juste simplement pas eu de feeling, pas eu de chance. C'est la première fois que ça m'arrive et ça reste une expérience personnelle. Ce n'est pas très agréable à vivre car je ne me suis pas sentie prise au sérieux, mais je me suis tout de suite retournée vers mon médecin ensuite, qui lui me connaît et qui a continué de m'encadrer avec des médicaments.

Par le passé, j'ai connu de super addictologues, dont un avec lequel j'ai arrêté 1 an et 9 mois (addicto de l'hôpital). Et les csapa/psy/addicto peuvent vraiment vous aider à sortir de là.

Today - 10/11/2022 à 21h44

Bonsoir à tous.

Sunshine, j'en suis à bientôt 14 mois.

J'avais arrêté 3 mois 1an1/2 avant...une reprise d'abord en douceur me donnant l'illusion de pouvoir consommer "normalement". Dégringolade ensuite bien évidemment.

J'ai tenté aussi la modération....échec assuré bien évidemment aussi. Et qu'est ce que c'était fatiguant de toujours être dans le "contrôle", la "maîtrise"!

Un soir de "trop" qui n'était finalement pas "plus" que les précédents mais le lendemain matin, j'étais dans un tel état, état qui ne m'a pas quittée de la journée, que je ne voyais que deux issues possibles : continuer à me tuer à petit feu ou décider d'entrer dans la vie.

Je suis allée voir un médecin généraliste pour poser le "je suis alcoolique" et ressortir avec de quoi apaiser ma crainte de faire un Delirium tremens (anxiolitique et vitamines) et un bilan sanguin pour évaluer les dégâts potentiels. La décision était actée sur une abstinence totale. J'ai pas trop insisté sur les anxiolitiques après la 1ère semaine ayant peur de passer d'une addiction à une autre mais j'en ai toujours sur moi au cas où....mieux vaut un anxi qu'une bouteille. Une sorte de gri-gri.

Je n'ai rien fait de spécial les premiers temps m'étant rendue compte que je passais mon temps à toujours faire quelque chose.

Je m'étais bien renseignée au préalable sur cette maladie, l'évolution dans l'abstinence, les caps à passer décrits par beaucoup...j'ai

aussi pas mal écrit mes ressentis. Ça m'a aidée dans mon travail d'introspection. C'était pour moi un passage obligé de comprendre pourquoi je suis dépendante....me comprendre au final, me connaître. Et enfin pouvoir m'accepter, me pardonner et m'accorder de la bienveillance.

J'ai été accompagnée par psychologue dans ce travail.

J'ai laissé venir en douceur....il y a eu des périodes difficiles, douloureuses. Mais c'était un mal nécessaire pour enfin réussir à m'éloigner du produit durablement. Et je savais qu'elles ne dureraient pas.

J'ai travaillé sur "apprendre à m'ennuyer". Cesser de vouloir "comblé"....le principe de ne pas passer d'une addiction à une autre.

Accepter le vide ressenti, le "subir" jusqu'à comprendre que je peux le remplir seule.

Ne plus faire uniquement par "besoin".

Apprendre à savoir m'ennuyer, m'a appris à faire la différence entre besoin et envie.

Savoir être et non plus uniquement savoir faire.

La résilience est arrivée petit à petit....le lâcher prise aussi.

Depuis peu je me suis lancée dans une activité sportive. Pour le plaisir.

Mais je l'avoue, j'apprécie de réussir à me poser, ne rien faire de particulier... Apprécier d'être seule avec moi-même et me sentir bien tout simplement.

Je suis plus zen vis-à-vis de l'alcool maintenant...on peut dire "hors alcool". Je ne suis plus dans le tenir. Fini la lutte.

Évidemment par moment des envies, du style un regard l'autre soir sur une bouteille de cidre, achetée pour faire un plat, et me dire que je pourrais bien en prendre un verre maintenant. Je n'ai pas eu à lutter car la réponse dans ma tête a été immédiate "non, c'est la rechute assurée". Mais c'est très éphémère et n'est plus anxiogène.

A chaque fois que j'ai eu de grosses envies, des périodes de ras le bol me disant "à quoi bon ?", j'ai regardé derrière moi, me rappelant combien cela avait été dur d'arrêter, dans quel état j'étais avant....la vie n'est pas toujours juste, drôle mais c'est franchement moins pire que sous alcool !

Je sais que je suis alcoolique. Je sais que c'est à vie.

J'accepte tout simplement que pour moi c'est le zéro alcool.

Pas le choix, c'est comme ça.

Ne plus boire d'alcool devient une normalité pour moi....au restaurant par exemple, mes yeux ne cherchent plus l'alcool sur la carte, je ne me sens plus "bizarre" à demander la carte des cocktails sans alcool et une carafe d'eau. Être face aux autres buvant de l'alcool ne me fait plus rien.

Je sais juste que si une envie trop forte survenait, ce serait le signe que quelque chose ne va absolument pas....une sorte d'alarme pour me rappeler que je dois être aussi ma priorité.

Mais je sais aussi que je peux retomber demain, dans un mois, un an, dix ans....

J'espère juste savoir me rappeler d'où je viens, de quoi je suis sortie afin de ne pas y retourner.

J'ai été longue.

Chacun a son parcours, nous sommes tous différents et de ce fait les "façons" pour en sortir sont propres à chacun.

Il faut se faire confiance, croire en nous et en nos capacités même si le doute est là parfois.

Courage à tous et bon week-end !

Sunshine - 13/11/2022 à 21h17

Bonjour à tous, j'espère que vous avez passé un bon week-end?

De mon côté pas top, j'ai rechuté hier. Je suis déçue de moi mais j'essaie d'en tirer les leçons. J'ai fait face à un conflit qui m'a beaucoup remuée et comme ce n'est pas mon truc la résolution des conflits, je me suis trouvée dans un état d'anxiété important... et avant que j'ai pu reprendre mes esprits la petite voix mesquine avait pris le contrôle de mon cerveau. Ni une ni deux la bouteille était achetée.

Par moment ça donne l'impression d'être « possédé »... bref, la bouteille n'a fait qu'une journée à peine .

Quand on a arrêté même quelques jours, la consommation est d'autant plus aiguë sur un court laps de temps je trouve, enfin c'est mon cas. Je suis déçue de ce faux pas, mais il faut que j'en tire les leçons et je repars sur mon objectif...: Virer définitivement ce poison de ma vie avant qu'il ne me prenne tout.

Ce soir fais le bilan, le énième et probablement pas le dernier. J'en ai gros sur le coeur.

Je n'en peux plus d'être comme ça. Cette souffrance, ce combat.

Je voudrais que ce produit n'ait jamais existé :(...

Zozo94 - 14/11/2022 à 21h30

bonsoir Sunshine,

ce que je vois dans tes mots, c'est surtout une grande détermination à arrêter, une envie sincère et profonde de virer l'alcool de ta vie, et des leçons à tirer. Comme nous tous ici, en fin de compte, peu importe ou nous en sommes dans nos consommations, prise de conscience, etc.

La rechute est un moment pour s'analyser, se connaître toujours mieux. Tant que tu garde dans ta ligne de mire l'objectif de ne plus boire, alors la victoire est entre tes mains. Personne n'est à l'abri de moments de faiblesse, de tentations ou de rechute. Finalement, c'est aussi un moyen de savoir comment gérer la prochaine fois qu'on se trouvera dans une situation dangereuse, que mettre en place etc.

Ne sois pas trop dur avec toi, conserve cet épisode comme un signal d'alarme et l'occasion de faire un bilan. Des bilans, on a besoin d'en faire plusieurs dans nos parcours, et un bilan de plus ce n'est jamais trop.

C'est une souffrance oui, un combat, et d'autant plus difficile que notre ennemi, c'est l'alcool mais aussi une partie de nous même, finalement. Et que si on apprend à gérer petit à petit, à passer ce genre d'épreuve, et qu'on se relève, on en ressortira que plus fortes.

Bonne semaine, n'hésite pas à donner des nouvelles

Sunshine - 15/11/2022 à 13h40

Bonjour Zozo94,

Oui je me dis que j'ai à apprendre de chaque rechute, et j'analyse la situation posément, malgré que ce soit à chaque fois une déception et la peur de ne jamais y arriver pour de bon. Mais j'y crois car c'est ce que je veux vraiment. C'est le fait de batailler contre les envies irrésistibles qui est vraiment usant, mais petit à petit... j'y arriverai...! et toi comment ça va en ce moment?

Bonne journée!

Zozo94 - 16/11/2022 à 11h01

Bonjour sunshine,

Et oui, ces découragements et cette peur de ne jamais y arriver, on ne connaît tous que trop bien ! Mais de nombreux témoignages nous prouvent que c'est possible, et pour nous aussi !

Et oui, se battre contre ses envies c'est épuisants, mais dis toi que ça ne peut qu'aller en s'arrangeant, vers le positif. Céder à ses envies va contenter sur le moment, mais c'est la pente raide vers la destruction, et finalement bien plus usant et fatigant pour soi et son entourage.

Mon vague à lame passe petit à petit. Venir discuter ici me fait vraiment du bien. Je donne des conseils, j'en reçois, je pense à autre choses et je sais que d'autres personnes vivent ce que je vis ou que j'ai vécu et me comprennent. Ca ne paraît rien mais ça aide vraiment.

Je suis même motivée à reprendre le sport alors que ces derniers mois j'ai complètement lâché (depuis ma rechute en fait, donc presque un an).

Bonne journée j'espère que tout va bien

Sunshine - 16/11/2022 à 18h48

Ce soir, je n'ai pas craqué en allant faire les courses. Je me suis battue je me suis même crie dessus dans la voiture toute seule. N'importe quoi MDR.

Mais j'ai fait mes courses et je suis fièrement passée à la caisse, sans alcool. Demain est un autre jour, mais ce soir je suis contente et je voulais simplement le partager.

Bonne soirée..

Sunshine - 17/11/2022 à 08h51

Bonjour Zozo,

Comment ça va? Moi ça va, grosse envie hier mais j'ai réussi à m'en détourner.

Je reviens sur ton expérience CSPA, c'est vrai que c'est dommage, mais heureusement tu étais suivie par ton médecin traitant donc c'est une bonne chose. Effectivement je pense comme toi qu'il n'y a pas d'âge pour être addict. J'ai moi même 30 ans et je suis alcoolodépendante depuis quelques années... Je n'ai pas envie d'attendre que de gros problèmes surgissent les années passant pour faire quelque chose. Mon médecin traitant m'a tout de suite prise au sérieux aussi quand je lui en ai parlé il y a maintenant 1 an, et j'espère qu'il en sera de même pour mon rdv du 23 novembre. J'en attends beaucoup, même si j'ai conscience que ce sera pas miraculeux du jour au lendemain. Mais être accompagnée pour faire un travail sur moi même et être entourée d'une équipe pluridisciplinaire.

Passes une bonne journée !

Zozo94 - 17/11/2022 à 10h51

Hola Sunshine,

Franchement c'est excellent de t'être battue comme ça et surtout d'en être sortie gagnante ! Tu peux considérer ça comme une grande victoire. Si tu as pu passer ça alors tu peux tout passer, et sois rassurée encore une fois, ce genre d'envie arrivera de moins en moins souvent.

Tu as bien raison d'être venu partager ça, c'est le genre de nouvelle qui donne le sourire et tu peux être fière de toi.

Moi ça ne bouge pas depuis quelques jour, toujours vers le mieux. J'ai 27 ans on est à peu près de la même génération du coup, c'est même rassurant de voir qu'on détecte ça de plus en plus tôt. Comme tu dis, à quoi ça sert d'attendre d'être détruit avant d'agir ? Si on a la chance de prendre conscience tôt des choses alors c'est toujours mieux d'agir. D'autres ne l'ont pas eu et se sont retrouvés dépossédés très tard.

Ton rdv s'approche du coup, j'espère que ça se passera bien, l'accompagnement sera une force supplémentaire pour toi, une autre

corde à ton arc !

Passe une bonne journée toi aussi

Sunshine - 17/11/2022 à 17h17

Salut Zozo94

Merci pour tes encouragements ! Oui je me dit que je peux y arriver, il faut rester centrée pour ne pas céder, avec le temps ! C'est surtout ça qui me fait peur, car si je me dis « un jour à la fois » c'est bien car ça ne met pas trop de pression, mais j'ai tendance à le voir comme « pas aujourd'hui mais demain peut être » et je veux pas laisser la porte ouverte. En soit de passer ma vie sans alcool psychologiquement ça me pose pas de problème, par contre c'est de gérer le manque dans les situations de stress qui est plus compliqué... Car c'est là où l'appel de consommer se fait très fort. Et toi comment ça va ?

Bonne soirée !

Zozo94 - 18/11/2022 à 23h53

Bonsoir Sunshine,

J'espère que tu vas passer un bon weekend et que tu te sens bien. La stratégie du un jour à la fois permet plusieurs choses :

- Comme tu dis, pas de pression. On a 24h à gérer, mon défi est de ne pas boire pendant ces 24h. Ce qui s'est passé avant, hier, ou demain, je n'en tient pas compte. Je reste focalisée sur mes 24h.

- Je sais que ça paraît un peu facile de dire ça, mais "demain" ne doit pas être envisagé, pris pour cible. Il n'entre pas en ligne de compte dans la gestion de ta consommation. Tout l'intérêt du "un jour à la fois", c'est de faire abstraction du passé (donc des consommations passées et tout ce qui va avec : honte, angoisses, etc.) et du futur (demain, dans une semaine, un mois, 10 ans, 30 ans) car le passé et le futur n'ont pas d'incidence sur la manière dont tu peux agir et gérer les choses maintenant : ce n'est pas parce que tu as bu tous les jours pendant 15 ans qu'aujourd'hui, maintenant, tu ne peux pas arrêter. Et c'est pas parce que possiblement tu risques de consommer demain, dans un mois, dans 10 ans que tu ne pas arrêter là, maintenant. Donc ce qui a un impact dans ton arrêt, c'est ni le passé, ni le futur. C'est maintenant. Maintenant, je décide que je ne prendrai pas ce verre. J'ai réussi à gagné même une seconde, une heure, c'est gagné car pendant ce temps je n'ai pas consommé. Et c'est 24h, je ne consommerai pas.

Cette manière d'appréhender mon arrêt a calmé beaucoup de choses en moi. Je me souviens m'être déjà dit "c'est mort, jamais je ne pourrai passer le restant de mes jours sans boire !". Evidemment, c'est terrifiant "le restant de mes jours". Alors j'ai décidé que ça serai pendant un jour en me levant chaque matin. Là ça fait moins peur, et au fil des jours, on voit les semaines et les mois défiler.

Ca peut s'appliquer à beaucoup d'aspects de la vie sur lesquels on a l'impression d'être impuissants. Je trouve ça intéressant et, à titre personnel, apaisant. Je me dis que je ne suis pas fière de moi sur certaines choses de mon passé, mais mon passé je ne peux plus le maîtriser. En revanche je peux agir maintenant pour construire d'autres choses, penser d'autres choses, agir.

J'ai le même souci que toi, d'ailleurs c'est ce qui m'a posé problème dernièrement. Le manque, les envie lorsque je ressens certaines émotions ou que je fais face à des situations-déclencheur. C'est ça le plus dur. Parce qu'à ce moment là le cerveau te fait zapper les bons principes, les 24h. Il est prêt à tout pour obtenir ce qu'il souhaite, l'alcool. Alors il fait abstraction de toute résolution, toute raison, pour consommer. C'est à ces moments qu'on est très faibles et que c'est difficile de lutter.

C'est là que c'est intéressant de blinder ses journées et sa vie de réflexes : les applications, le forum, l'appel à quelqu'un, la douche (et oui une bonne douche chaude ça peut sauver), une promenade, un plaisir qu'on s'offre pour se consoler.

Bon weekend à toi

Sunshine - 21/11/2022 à 10h18

Hello Zozo,

Le week-end s'est super bien passé pour moi, on est parti se ressourcer dans la famille en bord de mer. Ça fait beaucoup de bien. Les tentations sont moins présentes ces jours ci, ça fait du bien. Je pense que la fierté d'y arriver jour après jour et le bien être qui en découle consolident la démarche.

J'espère que tu as passé un bon week-end également!

Bonne journée

Fleurdelys - 21/11/2022 à 21h52

Salut ma Sunshine,

Bravo, je suis trop contente pour toi! Guerrière !!

Profite, et connecte avec toi même quand trop de soucis, de pressions, d'émotions même heureuse c'est fou mais protège toi, accepte les, ne laisse plus l'alcool les gérer.

C'est les émotions qui gèrent cette maladie.

Je ne suis plus abstinente malheureusement, j'arrive quand même à gérer ma vie, mais j'ai peur.

Continue copine, tient bon

Zozo94 - 21/11/2022 à 22h40

Génial, le bord de mer c'est très ressourçant. Exactement, les périodes difficiles sont souvent suivies d'une grande fierté quand on a réussi à les traverser, et après c'est un cercle vertueux : meilleur moral, moins d'envies, reprise en main etc. Bravo à toi donc d'avoir inversé la vapeur, j'avoue que c'est un peu pareil pour moi même si j'ai encore quelques envies par ci par là, elle sont de plus en plus furtives.

J'ai passé un bon weekend oui, chargé donc pas le temps de penser à grand chose ^^ mais dans un sens ça occupe !

Bonne semaine et on se tient au courant !

Sunshine - 22/11/2022 à 13h59

Salut !

Contente d'avoir de tes news FleurDeLys 😊 oui j'essaie de continuer sur ma lancée, le rdv que j'attends depuis 2 mois à l'ANPAA c'est demain. Je stresse un peu, j'avoue. Maintenant qu'on est la veille j'angoisse ^^ mais ça va, pas au point de vouloir consommer.

On verra, je reviendrai vous raconter mon ressenti demain sur l'heure de midi 😊 (j'ai rdv à 10h)

Je suis tout à fait d'accord Zozo94, je sens le cercle vertueux s'installer, même s'il est un peu long à se mettre en place, il se consolide petit à petit par les avantages de la sobriété.

Un jour de plus, un jour de fierté, de bien être supplémentaire. Par contre je ne sais pas si c'est lié uniquement à l'arrêt de conso ou dû à plusieurs facteurs mais aujourd'hui je ressens une intense fatigue, je un peu irritable mais par fatigue pas par envie de consommer ou frustration spécifiquement. Je n'ai envie de rien faire, juste me poser et dormir. Du coup un peu dur à assumer la journée...

FleurDeLys tu as réussi 1 mois, donc tu peux être fière de toi !!! J'ai jamais fait 1 mois (sauf enceinte) et j'espère que je le ferai d'ici peu.

Quand tu seras prête, tu repartiras sur ton objectif, fais toi confiance 😊 donnes de tes nouvelles ça fait toujours plaisir 😊

Bonne journée à tou-te-s et plein de courage.

Coeur sur vous.

Sunshine - 28/11/2022 à 09h54

Bonjour,

Comment allez vous? C'est calme en ce moment sur le forum. J'espère que vous allez toutes / tous bien. Moi je continue, 15eme jour d'abstinence. J'ai cru péter un câble vendredi dernier, tout le monde m'énervait dès le matin je ne supportais rien. La journée a été difficile. Je me suis mise à pleurer pour une toute petite contrariété. Mes émotions étaient ingérable. Ça s'est un peu calmé dans l'après-midi mais la journée de merde quand même. J'ai failli tout planter et rentrer chez moi. J'en avais plus rien à foutre de tout, envie d'envoyer chier tout le monde, c'était quasi impossible de me parler... Abominable.... Du coup j'ai ouvert un document Word et je me suis mise à écrire sur mon ordi tout ce que je ressentais pour me défouler . Petit à petit, j'ai à peu près repris le contrôle et le soir je suis allée nager à la piscine en rentrant, jusqu'à bien me fatiguer, limite m'épuiser. Ça m'a fait beaucoup de bien. Le week-end s'est bien passé, ça va mieux. Voilà pour moi...

Bonne semaine à tou-te-s.

Zozo94 - 11/01/2023 à 20h44

Coucou Sunshine, Coucou tout le monde,

Ca fait un petit moment que je n'ai pas posté pour plusieurs raison, la première étant le manque de temps car mon rythme est plus tendu ces derniers temps. En revanche, j'avais vu ton message, c'est vraiment adorable de ta part d'avoir demandé des nouvelles. D'ailleurs j'avais lu ton messages et je me suis promis d'y répondre tôt ou tard, voilà qui est fait 😊
J'espère que tu vas bien depuis le temps, que tu as réussi à tenir ton abstinence, à passer les turbulences des fêtes et que tu es plus apaisée. J'ai aussi lu ton sujet concernant le rendez-vous que tu attendais de pieds ferme, avec le recul maintenant, j'espère encore que ce suivi t'a aidée. En tout cas, c'est très courageux de ta part d'avoir commencé cette démarche de rendez vous et de nous l'avoir partagée ici.

Pour ma part, j'ai fêté mon 8eme mois sans alcool le 8 janvier. Enfin, "fêter" c'est un grand mot, en fait j'ai rien fait de spécial, j'avais des choses à faire avec de la famille et du coup j'ai eu un peu le bourdon de ne pas avoir marqué le coup un peu plus. Ca paraît enfantin mais parfois je ressens encore des manques ou des coups de moue. Du coup, je m'accroche toujours au jour sans boire et je suis toujours très fière d'en passer un de plus. Et du coup, chaque mois est une victoire maintenant, que j'aimerais marquer. Tant pis, ça sera pour le mois prochain ^^

Sinon concernant les évolutions de mon rythme, j'arrive à mieux gérer les envies grâce à la reprise du sport. Ca me permet d'avoir l'esprit et le corps occupé et ça fait aussi du bien au mental. Je me dis que j'ai peut être besoin d'une soupape au final, que l'alcool en était une à sa manière, et que ca me fait du bien d'en trouver une autre pour remplacer.

Et enfin, je vous souhaite à tous une très bonne année 2023, la santé, la paix, et tout le meilleur pour vous et vos proches. Je vous souhaite tout particulièrement de trouver votre chemin à votre rythme, et de trouver la sérénité d'une vie sans alcool.

Bisous

Sunshine - 12/01/2023 à 13h40

Coucou Zozo94,

Ça fait plaisir de te lire. Bonne et heureuse année 2023 !

De mon côté ça tient. 2 mois demain. Je suis contente que tout se passe bien pour toi 😊 les fêtes se sont très bien passées de mon côté. Le temps passe et les choses deviennent plus facile. J'apprécie ma vie sans alcool. C'est tellement mieux. Le sport me fait décompresser comme toi, surtout après des grosses journées. Je dors comme un bébé après.

Mon suivi, avec le recul ça ne me sert pas à grand chose dans le sens où le véritable travail serait de trouver en moi les raisons de mon addiction pour mieux comprendre et me conforter dans ce chemin que j'ai pris. Mais ce n'est pas une infirmière qui va m'aider à faire ça. J'ai rdv mercredi prochain mais j'hésite à annuler... Ce qu'il faudrait c'est que je trouve une psychologue, mais j'ai pas envie/les moyens de payer 50 balles la séance. Au CSAPA ils sont surchargé c'est 6 à 8 mois d'attente pour un rdv psy... Donc je ne sais pas trop... Je pense plutôt essayer une séance d'hypnose, pour voir. Je ne suis pas encore décidée, je me dit que le principal est de continuer sur ce chemin et me rappeler chaque jour tous les bénéfices que ça m'apporte.

Bonne journée à toi et à bientôt !

Zozo94 - 13/01/2023 à 19h54

Coucou Sunshine,

Je suis vraiment très heureuse pour tes deux mois, vraiment un grand bravo tu peux être fière de toi. C'est un super départ et après deux mois, rien n'est impossible et on est déjà bien plus confiante !

Et oui le sport c'est très efficace, ça fait du bien au corps et à la tête. D'ailleurs, que pratiques-tu ? Plutôt dehors, à la maison ou en salle ?

C'est drôle parce que je me suis posée les mêmes questions et j'en suis arrivée à peu près aux mêmes conclusions concernant le suivi. J'aurais aussi aimé connaître le pourquoi du comment, pourquoi ce comportement addictif, comment il peut s'expliquer psychologiquement, par mon histoire etc. Mais comme tu dis, c'est bien trop chère, et encore 50euros c'est optimiste... Comme tu dis, l'essentiel c'est déjà de rester abstinent et de tirer les avantages de cette vie. La clarté mentale, l'apaisement, l'énergie, le temps récupéré, les matins agréables, la santé qui s'améliore, le physique qui change, productivité accrue etc. etc.

Le seul inconvénient que j'ai pu constater ces derniers temps, c'est que je me suis pas mal repliée sur moi même. Je m'implique beaucoup dans mes relations familiales et amicales proches donc je ne suis pas isolée non plus. Mais j'ai la plupart du temps besoin d'être seule et je n'aime plus passer des soirées dans des endroits avec du monde par exemple. L'ai l'impression d'être beaucoup plus solitaire qu'avant et je n'ai pas envie de faire de nouvelles rencontres. Lorsque je consommais, c'était tout l'inverse. Donc ça fait drôle de changement.

J'espère que tu passes un bon weekend et que tout le monde va bien sur le fil (et ailleurs bien sûr 😊)
