

CONTINUITÉ ABSTINENCE

Par **Sunshine** Posté le 02/12/2022 à 16h24

Bonjour à tous,

Je suis aujourd'hui à mon 19eme jour d'abstinence et dans l'ensemble ça va. Je pensais que ça allait être de moins en moins dur à gérer, mais c'est faux, c'est pas moins dur. C'est les envies qui sont moins fortes et que j'arrive à maîtriser, mais paradoxalement c'est usant de batailler. Ça n'est plus dur dans l'intensité, mais dur de tenir. J'aimerais que ce soit derrière moi et que ça me soit égal alcool ou pas alcool. C'est pas le cas. Ça ne m'est pas égal. Je suis dépitée de me dire que ce sera comme ça toute la vie, même si évidemment je vois bien tous les bénéfices... Je sais qu'il n'y a pas de solution miracle, mais j'avais besoin de vous l'écrire simplement. Quand on me parle de projets pour le réveillon du 31 j'ai envie de pleurer. Devoir dire non à du champagne... Rien que d'y penser ça me tue le moral. Je n'ai même pas envie de fêter le nouvel an avec tous ces gens autour de moi qui pourront boire de l'alcool, sans rechute ni conséquence sur le vie. J'ai accepté mon problème avec l'alcool, mais je suis jalouse de celles et ceux qui n'en ont pas... Bon courage à vous.

11 RÉPONSES

Lyna11 - 02/12/2022 à 18h45

Bonjour Sunshine, j'ai arrêté il y a bientôt deux ans et je me rappelle avoir eu les mêmes réflexions que toi...aujourd'hui je suis tellement heureuse d'avoir persévéré si tu savais...je n'envie plus ce qui boivent du champagne ou dans mon cas des spritz...je suis vraiment heureuse comme ça...j'ai découvert tellement de choses sur moi...je te souhaite un bon voyage, c'est une vraie quête mais sois rassurée ça en vaut plus que la peine

Sunshine - 02/12/2022 à 20h54

Bonjour Lyna11

Merci pour ton message. Et félicitations pour ces deux ans! J'espère que j'en d'irai autant et que je ressentirai la même chose que toi ! Je m'accroche. J'ai bien conscience que tu as raison, je pense que c'est encore tôt pour moi de « gérer » le côté social, dire non lors des repas ou soirée. J'en suis encore au stade où je fuis les occasions où il y a de l'alcool. Mon compagnon prend souvent un verre de vin en mangeant et ça ne me dérange pas qu'il y ait de l'alcool chez lui. En revanche je ne me sens pas capable d'en avoir chez moi. Cette semaine il est venu chez moi il m'a demandé de lui prendre une bouteille de vin en faisant les courses pour le dîner, je lui ai demandé le lendemain de la prendre et la ramener chez lui. C'était insupportable pour moi de la savoir dans mon frigo. Le dilemme allait être trop dur si je me retrouvais seule avec l'ennemie ensuite. J'ai insisté le lendemain matin pour pas qu'il oublie de la prendre en partant. C'était une vraie angoisse... bref c'est ce genre de chose que je trouve fatigante. Toujours avoir peur de rechuter, fuir ce poison, fuir la tentation qui se cache partout, refuser, trouver des excuses... Ça va s'ancre mais je sens bien que je suis dans une période de flottement. Bon week-end.

Today - 03/12/2022 à 12h15

Bonjour sunshine.

Vous lire m'amène à repenser à il y a un an pour moi.

Les fêtes de fin d'année !

Celles où l'on se "doit" de boire....

Je m'étais posée la question si un verre de champagne ou de bon vin me serait possible vu que j'avais posé la bouteille depuis 3 mois à ce moment là.

Il y avait cet espoir que oui ça irait...mais il y a surtout eu cette réalité que non ça n'irait pas. Sur le coup oui j'aurais probablement géré. Mais après ???

Ça aurait fini comme la fois précédente où j'avais arrêté 3mois puis repris juste un verre un soir pour "trinquer"....et la machine qui s'était remise en route tranquillement mais sûrement.

Triste de ne plus boire de l'alcool ?

Voilà ce que j'ai gagné à Noël et au nouvel an, les matins suivants les réveillons : se lever en pleine conscience de ce qui m'entourait, de me rendre compte, dans le silence de ma maison endormie, que j'avais tout ce qu'il me fallait autour de moi, une certaine paix intérieure, un bonheur qui jusque là était endormi et étouffé par l'alcool. Fatiguée mais bien. Heureuse simplement. Un calme intérieur.

Sous cet angle là, y a-t-il de quoi jalouser les autres ?

Tant mieux pour ceux qui peuvent boire de l'alcool "sans souci". Je sais juste que ce n'est pas mon cas. Que ce ne sera jamais mon cas. Mais j'y ai tellement gagné depuis.....je m'estime chanceuse d'y être parvenue, mais je sais maintenant que j'ai aussi travaillé dur pour y arriver. Alors non. Pas de retour en arrière pour juste une coupe de champagne ou un bon cru ! D'ailleurs, je ne suis même pas sûre que j'en aime le goût car au final ce n'était pas ça qui m'intéressait dans l'alcool mais juste la "défonse"!

Voir les autres boire ne me fait plus rien aujourd'hui. Il y a un an je les enviais aussi. Aujourd'hui je n'en vois plus l'intérêt pour moi. Les fêtes, comme toute autre soirée, se passeront sans alcool ! Je n'ai plus besoin de cet alcool pour rire, m'amuser. Je vis les soirées avec

ce que je suis moi, ce que j'ai en moi. Si je m'ennuie dans la soirée c'est qu'elle était tout simplement ennuyante pour moi.....aujourd'hui je vois le nombre de soirées que j'ai passé complètement imbibée pour éviter de m'y ennuyer ou de m'y sentir mal ! Boire pour cela ?!?!

Je pense que j'ai arrêté de lutter, de tenir le jour où j'ai juste accepté que l'alcool ce n'est pas pour moi.
J'ai fait le deuil de cette relation toxique que j'avais avec l'alcool.
Avec du recul, je vois à quel point je me faisais du mal avec....je n'ai plus envie de revivre cela.
Ce que je vis aujourd'hui est vrai.

Courage à vous sunshine.

Accepter sereinement de ne plus boire d'alcool prend du temps, beaucoup de temps même si je vous comprends quand vous dites que vous aimeriez que ça aille plus vite ! Je l'ai ressenti aussi cette impatience, cette envie que tout se passe avec un claquement de doigt ! La seule chose que je puisse vous dire pour vous encourager, c'est qu'un jour, à force de persévérance, nous arrivons à cet état d'acceptation où il n'y a plus de lutte mais juste une évidence.
Mais il faut du temps pour cela. C'est ainsi.

Fleurdelys - 04/12/2022 à 10h01

Salut Sunshine,

Je vois que tu tiens bon ma belle, 19 jours ce n'est pas rien.

Ah la gestion des émotions sans filtres c'est dur mais je me dis que ceux qui ne boivent pas ont les mêmes et les gère sans produit alors on peut le faire nous aussi.

La période des fêtes va être compliqué, mais va falloir faire taire ces envies, et repenser aux lendemains où nous sommes tellement dans le mal on est dépendante et tu sais bien que le premier verre te fera rechuter fatalement.

C'est vrai que j'envie aussi ceux qui n'ont pas ce problème, mais voilà, c'est comme ça va falloir l'accepter.

Continue jour après jours sans cette M... Et au bout d'un moment tu n'auras plus de craving.

Je pense bien fort à toi.
À bientôt.

Sunshine - 05/12/2022 à 11h03

Bonjour Today et Fleur de Lys,

J'espère que ça va, ça me fait beaucoup de bien de vous lire.

Ma frustration m'est passée, elle reviendra sûrement par moments mais j'accepte les choses petit à petit. J'ai été confrontée à l'alcool ce week-end j'ai reçu pour un repas et j'étais très angoissée d'avance pour l'apéritif. J'aurai voulu squeezer ce passage lol mais ça s'est très bien passé 😊

22 jours aujourd'hui et j'admets qu'on se sent bien mieux sans alcool. Après y'a des moments de colères ou de frustration, mais comme les envies de conso, ça passe.

Je pense bien à toi aussi Fleurdelys, comment tu te sens ?

Belle journée à vous et plein de bonnes ondes.

Floconnette - 05/12/2022 à 11h21

Bonjour Fleurdelys.

Je me suis permise de lire vos messages et votre correspondance avec Sunshine .

Je suis ancienne alcoolique et je le revois dans vos mots vos paroles vos phrases.

Oui c'est un Ennemi toxique qui vous veut , qui veut votre peau, votre corps, votre esprit MAIS

NON ! Ce n'est pas une bouteille ou des bouteilles qui vont vous COMMANDER, surtout pas ! Ce n'est pas elle où elles qui vont prendre le fil de votre vie ni le contrôle de votre vie NON.

Oh qu'en 2015 j'étais seule devant la bouteille de pétillant avec les chips et gâteaux apéritifs et cela , c'était tous les jours et tous les midis....

Je n'étais pas bourré MAIS j'étais alcoolisée et bien sûr je restais chez moi après, interdiction de prendre le volant, je pensais aux autres et à loit, il ne faut pas faire n'importe quoi non plus.

Il faut être, restée vigilante et consciente de tout ce que vous faites

Vous faites vous suivre par un Centre Médico Psychologique ou un psychologue ou une psychologue ou un/une psychiatre ?

C'est TRES important !

Il faut parler, sortir tout ce que l'on ressent dans notre corps dans notre tête, il faut vider son cerveau et parler , être écoutée et continuer à parler....

Sortir ce que vous ressentez avant de boire , pendant que vous buvez, et après avoir bu et le lendemain comment vous vous sentez moralement et physiquement.... PARLEZ

Avez vous des amies amis pour vous aider vous comprendre sans vous juger ?

Avez vous un compagnon un mari des enfants pour vous aider vous comprendre sa s vous juger .

.Les deux ou un seul de ces deux cas sont TRÈS important .

Ma famille était présente MAIS je ne les écoutais pas .

Mes amies amis ont toujours été là, avant , pendant et encore maintenant.

Elles ils boivent à l'occasion d'un apéritif convivial, à l'occasion d'un moment de partage etc....mais JAMAIS dans l'excès, cela reste un Plaisir.

DONC j'ai eu le Centre Médico Psychologique avec une infirmière sociale psychologue qui la toujours écouté sans jamais me juger.

J'ai fais deux cures de 15 jours en 2018 et en 2019 en hôpital public.

Il faut se faire Aider et surtout ne pas Avoir Honte....cela peut arriver à chacun chacune d'entre nous pour diverses raisons bien différentes de notre vie.

Je ne bois plus depuis février 2022 pour cause d'un cancer qui est dû à pas de chance, c'est un cancer rare non guerissable et pas du tout causé par l'alcool ou la cigarette ou hérédité....

En espérant avoir une réponse-message , je vous souhaite une bonne continuation et surtout ne Restez pas Seule face à ce Problème de Consommation d'alcool.

Effectivement commencer à arrêter l'alcool à quelques jours des Fêtes c'est un peu beaucoup dur mais il faut bien commencer un jour et puis ne pas remettre au lendemain ce que l'on peut faire le jour même.

Bonne continuation !

Floconnette Bretagne 22

Sunshine - 07/12/2022 à 23h41

Coucou,
Comment ça va? Moi je continue sur ma lancée, avec des moments super et des moments difficiles.
2 eme rdv a l'ANPAA aujourd'hui mais pas grand chose de changé en 2 semaines je n'ai pas eu une « révélation » mdr. Donc pas avancé plus que ça, disons que j'ai acquis le trousseau psychologique de base pour m'en sortir pour l'instant. Ça évoluera sûrement par la suite. Prochain rdv en janvier. Je veux continuer à avoir un suivi , en tous cas garder un fil conducteur dans mon abstinence.
24 jours de sobriété et j'en suis fière, je veux vraiment continuer ainsi, le combat en vaut la peine c'est clair, malgré les bas, les pensées négatives et parfois ce sentiment de frustration. Mais je sais que rien n'est gagné et qu'il ne suffit que d'un faux pas pour remettre en route la machine diabolique...
Je me redécouvre petit à petit, le fait d'être en pleine conscience, réfléchir calmement, d'être juste moi et me sentir bien, en paix avec moi même. C'est à la fois hyper agréable et par moment très déroutant. Je comprends petit à petit tes mots Lyna11 par rapport au qualificatif d'une quête. Finalement c'est une quête de soi même...! Je commence doucement, tranquillement à aborder plus sereinement la période des fêtes. Même si en vérité, j'aimerais que la date soit décalée, genre « les fêtes de fin d'années 2022 sont reportées... » 😊 Haha impossible bien sûr ^^ (quoique on a bien décalé la coupe du monde de Foot après tout mdr)
Je dis ça dans le sens où j'aurai voulu aborder les fêtes avec plus de « bagage » dans l'abstinence pour ne pas me sentir mal à l'aise à cette période où l'alcool est très présent. Mais c'est ainsi !

Bon courage à toutes et tous. Donnez des news, ça fait toujours beaucoup de bien de vous lire.

Fleurdelys - 12/12/2022 à 19h42

Hello Sunshine,

Je viens prendre de tes nouvelles, comment ça va?
J'espère que tu tiens le coup.

Merci Floconnette, je suis assez isolée en ce moment (expat mais pas super loin), merci pour ton message d'espoir, je n'ai pas encore posé le verre, j'ai eu une alcoolisation assez massive semaine dernière, bon ben ça c'est clairement pas bien terminé, c'était logique, je crois que mon être entier m'avait crié de ne pas sortir, mais j'ai pas voulu écouter la petite voix... J'assume (tant bien que mal)....

Sunshine - 14/12/2022 à 12h56

Hello Fleurdelys,

Ça fait plaisir d'avoir des News. Ça va je continue, ça a fait 1 mois hier. J'ai de moins en moins envie de consommer, mais je fuis toujours les occasions... samedi dernier j'avais un repas on m'a donné un verre sans même me demander (tout le monde prenait du pétillant...) j'ai pas osé dire quoi que ce soit. J'ai mis tout le repas à le boire et j'ai discrètement jeté le fond dans l'évier.
Donc j'ai consommé un verre on va dire. Je n'y ai pris aucun plaisir. Je continue dans ma démarche de ne pas consommer, même si je

sais que c'était une prise de risque de ne pas refuser ce verre. J'ai encore du mal à gérer les événements surtout le regard des autres quand je refuse de l'alcool ça me met tellement mal à l'aise..., c'est pourquoi je fuis les occaz en général.
Et toi comment tu vas?

Olivier 54150 - 14/12/2022 à 16h16

Bonjour

Je ne comprends pas pourquoi on peut être si mal à l'aise en refusant de l'alcool alors que cela devrait être une grande fierté.

En tout cas bravo pour votre premier mois, c'est pas rien. Continuez à fuir les situation à risque, et pour les fêtes, ben voui, faudra serré les dents.

Il faut accepter que l'alcool n'est pas une drogue dur pour tout le monde, celà semble injuste au début, mais avec le temps et tout les bénéfiques qui arrive en restant sobre ça en vaut la peine.

Après deux décennies sans alcool il m'arrive encore avoir envie d'en boire, mais ce n'est pas douloureux.

Dite vous que ce n'est pas très grave d'avoir envie de boire, ça passe vite si vous vous dites que ce n'est pas négociable. Nous avons beaucoup de désir qui ne se réalise pas et nous l'acceptons naturellement. Cela doit être pareil avec l'alcool.

Il y à un vrai deuil à faire, c'est à dire accepter et imaginer un avenir sans.

Courage et encore bravo.

Oliv

Sunshine - 14/12/2022 à 18h48

Bonjour Olivier54120,

Merci pour vos encouragements. Je sais que ça peut paraître bizarre d'être mal à l'aise à refuser de l'alcool mais il faut comprendre les différents contextes. Vous êtes dans une pièce avec des personnes qui boivent toutes la même chose, vous êtes 7 ou 8. On te donne ton verre pour trinquer comme tout le monde et toi « bah non moi je voudrais autre chose, un truc sans alcool » y'a pas pire pour se faire remarquer et c'est quelque chose qui me met mal à l'aise. Que tout le monde ne comprenne pas ça je le conçois tout à fait, mais c'est ma réalité pour l'instant. Ça va évoluer.

Mes proches connaissent mon problème d'alcoolodépendance, mais pas le cercle plus éloigné de famille ou copains... Je vais y arriver petit à petit, chaque chose en son temps. Pour l'instant je préfère fuir autant que possible, ça me va comme ça.

Merci encore pour vos encouragements! Et bravo à vous aussi. Il est clair que la vie sans alcool n'a rien à voir et est tellement belle.

Rien qu'après un mois, j'en suis convaincue. Je ne suis pas encore tout à fait sereine dans les soirées où il y a de l'alcool, principalement pour trouver des excuses pour ne pas en consommer, mais j'ai retrouvé ma paix intérieure, et ça n'a pas de prix...
