

ENVIE DE SOUTIEN

Par **Sim** Posté le 11/02/2023 à 12h06

Bonjour,

Je n'ai vraiment pas l'habitude d'écrire sur les forums mais je me lance ...

Un petit résumé de mon histoire alcoolique...

J'ai 43 ans et depuis mes 1er contacts avec l'alcool , à l'adolescence, je suis un buveur excessif, je ne m'arrête pas de boire quand je commence...pas très original ????

J'ai conscience d'avoir un soucis depuis des années, des décennies même, mais en pratique cela ne m'aide pas trop...

Mon cerveau me fait toujours croire, après quelques jours d'abstinence, que j'arriverais à me limiter , mais aucune stratégie n'a jamais fonctionné...

Je retente , depuis 2 jours (youpi...) d'arrêter complètement, mais psychologiquement j'ai du mal à faire le deuil de tout les moments sympas et très forts que l'alcool a pu me procurer. C'est bizarre parce que si je suis objectif, je sais qu'à 3 grammes dans chaque bras, je profite moins des autres et que ça m'a occasionné beaucoup de problèmes à maintes et maintes fois.

Malgré la possibilité d'en parler à mon entourage depuis longtemps, ai l'impression que sans alcool , je ne "vaux" pas grand chose...tout le monde me dit le contraire, mais ma vision interne est toute autre...

Séparé depuis quelques mois, je pense que je ne saurai jamais rencontrer quelqu'un sans alcool par exemple...je n'ai jamais été trop longtemps célibataire, mais j'ai toujours eu les premières rencontres sous l'effet de l'alcool, qui m'a aidé à franchir le pas...

J'ai tellement peur d'être noyé dans la masse en étant sobre...

Je suis suivi par une psy en csapa , et j'ai enfin compris que l'alcool m'aidait à gérer mes émotions, trop fortes, et difficilement gérables surtout.

J'ai lu ici et ailleurs beaucoup de témoignages qui me font avoir l'impression que lorsqu'on est alcoolique, la vie sobre est toute aussi difficile voire plus, que la vie alcoolisée...peut être que je me trompe...

Voilà, je me suis permis de déposer ça ici, je ne sais vraiment pas ce que j'attends en retour, et je vais me servir un verre d'eau gazeuse en attendant ????

Bonne journée à tous et courage à tout le monde !????

4 RÉPONSES

roiask - 13/02/2023 à 10h49

Bonjour Sim,

Bienvenue et bravo d'avoir fait ce premier pas et d'avoir écrit, ça fait du bien de poser les choses

Petit topo

J'ai aussi 43 ans, alcool et drogue depuis que j'ai 15 ans, je pouvais a un moment prendre 10gr de cocaïne et 1 a 2 bouteille de rhum par jours

J'ai pris toute les drogues possible et "tout" les alcool, j'ai beaucoup voyagé, toujours en mouvement,dans l'action,alors ne plus trop voyager et arrêt les addictions, ça m'a fait remettre énormément de chose en question, sur moi même surtout et ma façon de voir la vie Je comprend bien ta phrase, être noyer dans la masse, difficulté à rencontrer quelqu'un sans alcool mais tout ça, c'est un point de vue parcequ'on est habitué à faire comme ça, on a oublié comment c'était de vivre sans cette béquille

La vie sans alcool où drogues, c'est mieux, y a pas photo en fait, surtout a nos âges et avec cette tendance a l'excès, après ça n'arrive pas tout seul, en plus de lutter contre l'addiction, il faut aussi changer beaucoup de choses dans la vie et passée une période plus ou moins longue très difficile sur plusieurs points, avoir un nouveau rythme de vie, rencontrer d'autre personne et surtout ce rerencontrer soit même, accepté nos émotions et les gérer sans ce cacher derrière l'alcool ou drogues !!

De mon côté, ça va faire 2 ans et demi sans drogue et fini l'alcool et le tabac depuis le 5 décembre

A mon premier déclic pour l'arrêt des drogues, j'ai fait ça seul et sans médicament, ça a été l'enfer pendant 2 ans et demi, pour l'alcool,

donc en ce moment même, c'est plus simple mais j'ai déjà fait tout un travail sur moi maintenant je suis en train de restructurer ma vie pour vivre différemment, je me suis mis au tir à l'arc, je relis beaucoup, j'écris, je dessine, je me balade en forêt, bref je change de vie

Je suis chef de cuisine alors autant te dire que l'alcool, j'en vois souvent, pas évident de ce dire plus de vin avec du fromage ou un plat mais bon je le prend de mieux en mieux au fil que le temps passe

C'est pas une contrainte l'abstinence, c'est une chance de vivre différemment, je reni pas ma vie d'avant mais c'est fini et je suis heureux de voir de nouvelles choses !!

Essayer de ce réguler, c'est difficile et très fatiguant psychologiquement

J'espère que tu en ai a j+4, courage ne lâche rien, tu te remercieras plus tard

A bientôt

Sim - 13/02/2023 à 15h05

Merci beaucoup pour le temps pris pour répondre et félicitations pour ton parcours !

Oui j+4 pour moi.

Le truc, c'est qu'avec n'importe quelle substance, je craque souvent très vite socialement...par exemple, je peux fumer une cigarette par jour seul mais en société, peu importe le contexte, j'enchaîne !

J'ai un certain nombre d'expériences de drogues de différentes sortes , mais je n'ai heureusement, jamais senti un pouvoir accrocheur sur moi, mis à part le cannabis que j'ai arrêté d'acheter depuis 1 mois sans trop de mal...

La modération, je pense effectivement que dans mon cas c'est épuisant et voué à l'échec...

Alors là, j'en suis à me dire , pourquoi pas une alcoolisation de temps en temps, le moins souvent possible...?

Bon, pour l'instant je reste sobre et ne cherche pas plus que ça l'occasion, je vais voir comment ça avance....

Après, effectivement, je sais qu'il est conseillé de s'éloigner quelques temps des tentations, mais malheureusement, l'alcool est très présent lorsque je vois des amis...

Bon, ce qui est dingue, c'est que dès que je ne bois pas quelques jours, je vais mieux moralement et mes angoisses sont plus gérables

Apprendre à se poser, se centrer , écouter ses émotions sans qu'elles nous emportent , ben.... j'essaye 😊

Bonne journée !

roiask - 13/02/2023 à 16h13

Bonjour Sim,

Merci,

Oui je comprends bien ton point de vu, je bouge beaucoup alors je suis assez solitaire même si je connais beaucoup de monde, pour l'instant ça me va bien d'être un peu seul pour gérer mon arrêt mais la semaine dernière je suis passer à Toulouse pour me confronter un peu, j'ai tout fait, bar,concert, repas entre amis et tout est passer sous mon nez, drogue ou alcool finalement sur une semaine j'ai fumé 3 cigarettes, bon je les comptes même pas tellement c'est dérisoire, après c'est sur que j'ai fait un concert, bon c'était pas comme avant mais faut il que ça le soit toujours ?? J'ai un peu fait le deuil de cette période, déjà j'ai plus le même âge et j'en ai fait énormément la "fête" déjà puis bon sans alcool où drogue c'est bien différent mais pas désagréable ou du moins j'en suis maintenant arrivé a profiter différemment mais ce qui est sur c'est que le lendemain je me souvenais de tout, j'avais bien dormi et j'étais en forme
La dernière fois que j'ai bu, le 5 décembre, je me suis réveillé dans ma chambre, j'avais vomi partout, je me souvenais de rien et on m'a raconté qu'une fois de plus, j'ai était mauvais avec les gens et ca c'est rien par rapport à mon vécu néfaste alors bon je suis passée à autre choses et ça me va bien, mieux que ce que j'aurais espéré au tout début même et ça va encore progresser je pense !!

C'est pas évident, je vais pas te dire le contraire, l'alcool est très présent mais ça s'améliore avec le temps !!

Courage et n'hésite pas a écrire ici au besoin

Bonne journée

Sim - 14/02/2023 à 10h59

Bonjour,

Je ne connais que trop les réveils plus que difficiles dont tu parles à propos de la dernière fois où tu as bu...la honte, la culpabilité et les conséquences sur moi et autrui...

Je n'arrive pas (encore?) à me dire 'plus jamais ' , mais je prends un jour à la fois en essayant de rester sobre...

Concernant les tentations, c'est vrai que je ressens une envie de voir du monde (accentuée par le fait d'être "confiné" transitoirement pour raison médicale) , mais je travaille sur le fait que ce soit une réelle envie de partage et non pas un prétexte à beuveries...
Bon cela dit, du fait de cette situation confinée, les tentations sociales manquent (peut être pas plus mal), je suis plus aux prises avec des tentations dûes à l'ennui, mais tt seul je le gère pas trop mal ...

Tu parlais de concerts, je suis musicien et je connais bien, en plus qd tu joues tu as l'alcool à l'oeil , l'égo flatté aussi quelque part etc.

Bref, j'essaye d'être positif, et au fur et à mesure, d'enlever le côté 'artificiel' de ma vie ou de mes ressentis (que je découvre au fur et à mesure, et en tout cas il faut que je sois lucide pour ça) et de me concentrer sur les belles choses 😊

Une bonne journée !
