

PEUR DE LA RECHUTE

Par **Sunshine** Posté le 09/03/2023 à 14h38

Bonjour,

Je participe régulièrement. J'ai arrêté de consommer il y a presque 4 mois. Tout est beaucoup mieux dans ma vie mais voilà, aujourd'hui est une journée noire.

Grosse dispute au travail et je suis dans une colère noire. Dispute par rapport à des inégalités de salaire. Je suis beaucoup dans la défense des inégalités etc. D'autant plus étant une femme.

Bref, j'avais besoin d'écrire pour mettre des mots sur ma colère, je déteste le monde dans lequel on vit et je suis à 2 doigts de tout envoyer chier. J'ai envie d'acheter une bouteille et de la finir. Mais en même temps j'ai pas envie. Je suis perdue. Ça passera...

Tout ça pour dire que c'est parfois très difficile quand les émotions prennent le dessus.

6 RÉPONSES

Today - 09/03/2023 à 17h56

Bonjour Sunshine.

Ça arrive après la phase euphorique....le retour à la réalité et les "tracas" de la vie.

Pas facile de faire face à une vive émotion après avoir passé autant de temps à les étouffer avec l'alcool.

Au bout de 2 mois d'abstinence, il y a eu un "incident" dans ma vie....le lendemain au boulot j'ai été prise d'une furieuse envie de me prendre une cuite ! Le reste de la journée s'est écoulée, la tension a diminué et l'envie s'en est allée.

Ça passera. La colère retombera.

C'est bien de l'écrire ici, au moins elle est sortie !

"L'après" est une phase intéressante pour soi. La gestion de ses émotions. On en a perdu l'habitude car endormie par l'alcool.

Ça peut sembler violent au début, intense.

Mais plus le temps passe, plus l'on se sent en phase avec ses émotions.

Patience, tout se met en place au fur et à mesure.

Sunshine - 09/03/2023 à 18h54

Bonjour Today,

Merci pour ton retour. J'ai réussi à me calmer un peu, suffisamment pour ne pas acheter d'alcool.

Mais je fais que de pleurer. C'est dur de gérer les émotions, parfois c'est vraiment un calvaire.

J'ai l'impression de ne plus supporter personne. Je m'isole de plus en plus. Je sais que c'est ma personnalité mais parfois je me demande vraiment si j'ai pas un problème. Je suis en décalage constamment, et j'ai peu d'interaction sociales que je trouve intéressantes. Il n'y a qu'ici sur ce forum quand je réfléchis bien.

Et avec mes enfants. C'est un peu triste quoi... Je dois avoir un souci, il faudrait sûrement que je vois un/une psy...

Today - 09/03/2023 à 19h14

Je connais cette impression de décalage avec les autres, de ne plus les supporter.

Il y a cette période de "descente" lors de l'abstinence (du moins je l'ai vécu ainsi). Le sentiment que tout devient "gris", plat. De ne plus savoir quelle direction prendre. Des remises en questions sur notre vie, privée mais aussi professionnelle.

Je l'ai eu aussi cette période d'isolement. Ne plus avoir envie de voir du monde. Ni même d'ailleurs de parler tout court. Une sorte de repli sur soi (?).

Je pense que l'on se cherche finalement. L'alcool nous a tellement cachés si longtemps que nous ne savons plus une fois sans. Nous ne savons plus vraiment qui nous sommes, nos valeurs, nos attentes....

Une période brouillon, frustrante, déstabilisante.

L'idée d'aller consulter un(e) psychologue est peut-être ce qu'il vous faut maintenant. C'est peut-être le bon moment pour vous. Vous aider. Vous guider dans votre "reconstruction".

Ça m'a aidé à y voir plus clair, à détricoter tout cela.

Fleurdelys - 09/03/2023 à 20h33

Hello Sunshine,

Et ben ce fut une rude journée pour toi. Les émotions c'est vrai c'est ça qui est chaud à gérer. Je n'ai pas de solution miracle, faut juste que ça retombe même si ce n'est pas chose aisée. Je suis pareille que toi, je déteste l'injustice et je ne me gêne pas pour l'ouvrir quand ça me met vraiment en colère et généralement après, je ressasse... même le soir, je suis encore énervée à tout analyser. Et ça me donne de la peine pour m'endormir du coup.

Pour les gens, pareille que toi encore. Ce n'est pas que j'aime pas les gens mais au final, j'essaie et c'est toujours la même chose, je suis pas en adéquation avec eux, leur mentalité, leur hypocrisie bref tout ça pour dire que à part ma famille proche et mes enfants, je ne côtoie personne. T'es rassurée on est deux ovnis comme ça.

J'espère que ce vendredi ça ira mieux.

Onebyone - 09/03/2023 à 22h27

Bonjour Sunshine.

Tout d'abord, félicitations.

Résister à une crise de craving n'a rien de facile, prends le temps de savourer cette victoire.

Pour le reste, j'approuve Today à 100%.

Les émotions n'étant plus atténuées, on les prend de plein fouet ; les bonnes comme les mauvaises...

Avec le temps, arriver à les gérer deviendra une fierté.

Quand à te faire aider, si tu en ressens le besoin, fonce.

Sunshine - 10/03/2023 à 21h23

Bonjour,

Merci à tous pour vos retours. C'est pour ça que j'adore ce forum, c'est une sorte de thérapie à distance. Ça ne remplace pas les thérapies, mais je veux dire par là que le fait de pouvoir mettre des mots quand ça va et quand ça va pas et avoir des réponses de personnes qui vivent ou ont vécu plus ou moins les mêmes choses. Qui répondent toujours avec bienveillance et sans jugement. Même si personne n'a de solution miracle (les psys non plus d'ailleurs) mais rien que pouvoir mettre des mots ça fait du bien. Merci beaucoup.

J'ai fini par redescendre et me calmer (après avoir pas mal ressassé et analysé) et j'étais tellement fatiguée quand c'est retombé que pouf dodo. Réveillée très tôt ce matin par contre, impossible de me rendormir (chose qui ne m'arrive JAMAIS) j'adore mon lit. Mais voilà la journée d'aujourd'hui s'est bien passée et la colère est passée, même si j'étais pas dans ma meilleure humeur ^^

En tous cas, l'analyse que j'en fais de cet épisode c'est que les plus gros craving pour moi sont toujours quand le stress ou la colère prennent le dessus. Ou autres émotions négatives intenses.

Au final le festif, les autres qui picolent ça n'a pas plus que ça d'impact, ça ne me gêne pas. C'est quand mes émotions négatives me dépassent que ça se complique. C'est donc ça qu'il faut que j'apprenne à gérer plus sereinement. Je reste sur l'idée d'aller voir un/une psy du coup. Je vais essayer on verra. Je veux vraiment maintenir mon abstinence, car ça apporte une vie tellement plus belle. Pour rien au monde je voudrais retourner dans le cercle infernal qu'était mon quotidien dans l'alcool.

Bon week-end à vous tous, et encore merci d'être là à votre façon.
