

VERS UNE MEILLEURE VIE

Par **Lili18** Posté le 28/03/2023 à 20h18

Bonjour à tous

Je vous lis depuis quelque temps et j'ai le sentiment d'avoir trouvé des semblables, des personnes qui peuvent comprendre, et ça fait du bien. Je trouve cet endroit très touchant.

Je n'ai pas bu depuis le 26 février, je tiens bien le coup, si je puis dire. Seulement depuis quelques jours je sens monter une légère angoisse le soir. Pas vraiment des cravings, mais une légère angoisse, désagréable sans être insupportable. Ça me tétanise un peu, je cherche à la soulager sans vraiment trouver comment. Je suis assez "obsédée" par les témoignages sur l'alcool, j'ai regardé plusieurs docu, un très bon téléfilm hier (avec Gilles Lellouche, remarquable). Il n'y a que cela qui capte mon intérêt, parfois je me dis que c'est trop, que c'est obsessionnel donc.

Est-ce un passage obligé après le premier mois, une sorte de fin de l'euphorie du début ? Est-ce que ça va passer ? Je n'ai pas trop envie de prendre des anxiolytiques mais je pense que je vais devoir m'y résoudre.

En quelques mots sinon j'ai arrêté "seule" mais je suis suivie par une psy depuis un burn-out magistral il y a 3 ans. Elle est au courant de mes problèmes avec l'alcool. Je ne me suis pas arrêtée de travailler pour cet arrêt, au contraire travailler me fait du bien, la journée je suis en mode très énergique et fière de moi de n'avoir pas bu depuis plusieurs jours, il n'y a que le soir depuis quelques jours que ça retombe, un peu comme une descente au ralenti...

Je suis célibataire, j'ai un fils adolescent en garde-alternée (mais de plus en plus souvent avec moi pour mon plus grand bonheur) , c'est aussi pour lui que je veux me sortir de l'alcool.

Voilà pour commencer, merci de m'avoir lue.

14 RÉPONSES

Caro03 - 29/03/2023 à 16h44

Bonjour Lili18,

J'allais fermer l'ordi quand je suis tombée sur ton message, je me reconnais dans plein de choses, le côté obsessionnel de se documenter, d'écouter des témoignages, peut-être pour mieux se situer sur cette échelle de malheur ? Comme toi je m'en sors uniquement grâce à ce site, je reconnais l'euphorie du début qui s'estompe ensuite, laissant un grand vide, des heures d'errance à se chercher, à vouloir se retrouver, à juste se reconnecter avec soi-même.

Je recommence après une reconsommation certes raisonnable mais quand on a goûté comme moi à plusieurs périodes d'abstinence, dont la dernière de trois mois, on n'a qu'une envie : y retourner !

Parce que ça vaut vraiment le coup de vivre sans ce poison, sur tous les plans !

Personnellement, la modération ne me convient pas, trop de calculs, de prises de tête, je bois, je bois pas ?

Et puis de modération je passe automatiquement en consommation augmentée et dès le matin au petit déjeuner je regrette, je me maudis et j'en passe....

Là, bien qu'à mon deuxième jour, je suis juste bien.

Foutue maladie ! Courage !

Sunshine - 29/03/2023 à 23h54

Bonjour Lili18,

Bienvenue sur le forum 😊. Je me reconnais dans ton témoignage sur plusieurs points. Et notamment le fait d'être obsessionnelle sur l'alcool, ses effets, les docu et films, bouquins etc...

J'ai des phases comme ça. J'ai fait toutes les recherches possibles et imaginables sur Google. C'était surtout les premières semaines, pour me conforter je pense. Maintenant moins, mais avec des périodes où je recommence à faire des recherches et regarder des docu... Je me souviens m'être fait cette même réflexion comme quoi c'était trop et qu'il fallait que j'arrête d'en faire une obsession. Mais finalement, si ça m'aide et me permet de comprendre mon addiction... C'est un moyen comme un autre d'exorciser.

Bon courage à toi, au plaisir d'avoir de tes nouvelles.

Today - 30/03/2023 à 01h30

Bonsoir Lili18.

La phase euphorique du début s'achève effectivement passé un mois. La zone grise pour moi. Celle où tout semble plat, gris, morne....où la fatigue s'invite à nouveau.

Problème d'endorphines entre autres.

Notre cerveau, contenté rapidement par la thp produit par la synthèse de l'ethanol associé à la dopamine, a perdu l'habitude de produire la quantité d'endorphines nécessaires pour la sensation d'apaisement, de plaisir. Thp équivaut à un dérivé morphinique.... Je schématise pas mal mais vous pouvez vous renseigner plus précisément sur ce sujet.

L'on comprend mieux ainsi que l'alcool se révèle au final être une drogue dure. Il me semble d'ailleurs que c'est la seule drogue dont le sevrage brutal peut engendrer un risque vital.

Grosso modo, il faut compter 3 mois d'abstinence à l'organisme pour éliminer la thp totalement. Délai minimum nécessaire aussi au cerveau pour se remettre à produire naturellement des endorphines....

Le fait d'être "obsédé" par l'alcoolisme en lisant ou regardant beaucoup de choses à ce sujet. Je pense qu'il est important au contraire de se renseigner sur cette maladie qu'est la nôtre. Cela optimise les chances de guérison par une meilleure connaissance.

N'hésitez pas à vous trouver des occupations dans lesquelles vous trouverez du plaisir, un apaisement. Ce peut être un sport, loisirs créatifs, lectures....

L'écriture m'a pas mal aidée. Poser les mots sur des maux aide à y voir plus clair, avoir un autre angle de vision, une meilleure connaissance de soi, un lâcher émotionnel ainsi qu'une compréhension de ce qui se passait en moi.

Concernant vos angoisses, avez-vous essayé la méditation pleine conscience, le yoga ?....il existe des applications telles que petit bambou pour vous y aider.

N'hésitez pas non plus à en parler avec votre médecin....difficile parfois de savoir si l'alcool a engendré une dépression ou s'il la masquait.

Vous pouvez aussi prendre des vitamines telles que magnésium, b1 b6....l'alcool sur le long terme apporte des carences.

Cette période terne ne durera pas. Elle n'est pas facile, un cap à passer mais elle prendra fin pour un mieux plus équilibré.

myaguy - 30/03/2023 à 20h57

Bonjour à tous.

Je suis abstient depuis 3 mois.

Mon premier essai na duré que 2 mois et grâce à ce cite j'ai compris pq j'avais retombé dans le poison.

En effet mon premier sevrage na pas duré car je ne connaissais pas les symptômes des craving etc...

Grâce à ce forum j'ai compris et j'ai pu mettre des mots sur ce que je vis.

Vous avez raison de vous renseigner, de lire de regarder des docu etc...

Cela aide vraiment.

Bonne soirée à tous.

Iron - 02/04/2023 à 14h19

Bonjour,

Je viens de m'inscrire sur le site a cause d'une mauvaise soirée ou j'ai été méchant avec des paroles envers ma femme car j'avais le sentiment d'être abandonné incompris et que l'on traverse certaines choses difficiles.

J'ai peur de perdre ma femme se n'est pas la première que sa arrive c'est pour sa que je prend la décision d'arrêter de boire même si cela était vraiment occasionnelle mais lorsque que quelques choses ne va pas je ne contrôle rien alors que dans le sens inverse quand tout va bien je suis adorable j'ai du mal a comprendre pourquoi je réagis comme sa.

Je peux ne pas boire pendant plusieurs sans ressentir le besoin et même lorsque j'y touche je ne ressens pas avoir eu un manque.

Je veux offrir une vie meilleure a ma femme a notre famille j'espère qu'elle pourra me pardonner et accepter de recommencer dans une relation où il n'y aura plus se genre de problème.

Lire vos témoignages m'encourage a avancé a me dire que l'alcool n'est finalement qu'un poison dont mon corps n'a pas besoin.

J'aime la vie en général j'aime énormément de choses mais le faite de boire me pourri la vie et ma relation.

J'espère pouvoir avancer avec les erreurs du passé et me dire que ma vie n'en sera que meilleur grâce à vos témoignages je pense que oui .

Merci pour vos témoignages

Lili18 - 02/04/2023 à 22h27

Bonjour à tous

Merci merci merci de vos messages ! Je n'ai pas répondu tout de suite car il se passe beaucoup de choses en ce moment, je suis submergée par les émotions., je ne sais pas toujours les gérer, mais j'apprends...

Je n'ai toujours pas bu. Et encore moins envie de reprendre et pour cause : J'ai été bouleversée vendredi car mon fils s'est confié et m'a appris que son père buvait trop... qu'il commençait "dès 11H00 du matin, en télétravail". J'ai vécu avec cet homme, je sais que l'alcool plane autour de lui, c'est d'ailleurs avec lui que j'ai commencé à avoir une consommation quotidienne (bon vivant, amateur de bons crus, famille du sud-ouest, etc.) , mais je pensais (ou j'espérais inconsciemment ?) qu'il "gérerait". Je m'inquiète beaucoup pour mon fils, je veux dire encore plus qu'avant. Un parent alcoolique, mais deux ?? On en a parlé tous les 2 et il m'a dit que pour lui il n'y avait aucune comparaison, qu'il ne m'avait jamais vu boire la journée et que je ne buvais pas tout le temps. Pour le moment c'est pour son père qu'il s'inquiète. Et à raison dans le sens où il n'y a manifestement aucune prise de conscience ni envie d'entamer la moindre démarche. Bref Je me pose 1000 questions sur ce que je dois faire pour bien accompagner mon fils là-dedans, pour s'assurer qu'il soit préservé et le plus écouté possible... Pour être là pour lui à 1000 %. Et cela me motive encore plus à poursuivre ma démarche d'arrêt.

Car c'est vrai que ces derniers mois je buvais moins, les cocktails vodka étaient remplacés par des tisanes en fin de soirée et ils étaient plus limités qu'avant... mais enfin, je ne suis pas dupe, et vous non plus, vous qui savez, qui comprenez, qui passez ou êtes passé par là, la "gestion" est illusoire quand on s'est préalablement, 1 ou 2 ou 7 années avant, qu'importe, enquillés des bouteilles entières des soirs entiers d'affilée en ne se souvenant de rien le lendemain. Alcoolique point barre.

@Carol, oui il y a de ça je pense que se documenter se permet de se situer et notamment, pour moi, de savoir ce qui nous attend aussi et de se rassurer quand une mauvaise passe arrive (angoisse, déprime, craving...) en sachant que c'est normal, et que ça fait partie du chemin. J'espère que tout va bien depuis la semaine dernière ? Et oui @sunshine tant que ça nous aide il n'y a aucun mal bien au contraire – vous avez tous raison c'est salulaire en fait de se documenter non-stop et ce n'est pas obsessionnel, c'est juste extrêmement important en ce moment. @sunshine j'espère que ton parcours se poursuit bien.

@Today il se trouve que j'ai lu ton parcours dans un autre fil aujourd'hui (un fil avec un certain Nono) et cela m'a donné beaucoup d'espoir, et m'a soulagé de savoir qu'en effet à 5_6 semaines il peut y avoir "zone grise" et que ce n'est pas immuable, qu'au contraire tout bouge et avance malgré tout, et notamment en moi. Concernant les "occupations", je fais du yoga, ça m'aide beaucoup – bon j'en fais surtout le matin c'est vrai – j'aime beaucoup lire et compte bien redécouvrir le plaisir d'écrire aussi. Je sens vraiment que la clé est dans les mots, mots que j'ai trop souvent enfouis dans leurs maux.

Peut-être bientôt reprendre le piano, on verra, jour après jour... et je recours depuis un mois, au moins le week-end.

@Myaguy bravo pour vos 3 mois ! c'est un cap que je n'ai jamais dépassé en tout cas pas depuis des années donc c'est un cap que j'admire et que j'ai hâte de franchir.

Merci à tous de votre accueil, ça fait vraiment très très chaud au cœur et quel bonheur de se savoir compris. Bonne semaine à tous et à très très bientôt

Lili18 - 03/04/2023 à 16h57

Bonjour Iron,

Bienvenue à toi et bravo pour te lancer dans cette belle aventure vers la libération.

Du haut de mes petits 37 jours, je peux te dire qu'on re-éprouve à l'arrêt une chose merveilleuse : le goût des plaisirs simples de la vie, qu'on ne voit plus, en tout cas que je ne vois, pas sous alcool.

Et le sentiment de fierté que l'on ressent jour après jour est très important parce qu'il permet de se respecter à nouveau, et cela, nos proches le voient, et l'apprécient énormément.

C'est un beau cadeau à leur faire parce que c'est avant tout le plus beau des cadeaux pour toi, et c'est sans doute ce qu'ils te souhaitent : le meilleur.

Tiens bon ! Ca en vaut vraiment la peine.

Caro03 - 03/04/2023 à 19h36

Bonjour à tous,

Juste un petit mot en vitesse ce soir pour souhaiter la bienvenue à Iron, que ce forum et nos témoignages t'aident à stopper ce poison, tu as l'air d'avoir une femme formidable, ne gâche pas tout, où plutôt ne laisse pas l'alcool tout gâcher.

Quant à toi Lili, quel meilleur moteur que ton fils pour résister et sortir de cette addiction ! Tu n'as pas le droit à l'erreur cette fois, tu te dois (et tu l'as compris) de tenir la barre et remplacer son capitaine de père qui va peut-être rester longtemps absent. Je pense que beaucoup doivent t'envier, les enfants sont la meilleure motivation ce qui ne veut pas dire que ce sera facile, mais sans doute plus que pour une personne isolée au fin fond de la campagne, veuve ou divorcée.

Moi, ce sont mes quatre petits-enfants. Jour 7 ce soir. Bizarrement hier à une invitation j'ai su dire non, et là, pendant que mon mari était en RV, j'ai failli craquer mais j'ai tenu bon en vous lisant.

MERCI !

Bonne soirée !

Lili18 - 04/04/2023 à 18h19

Merci Carole, oui c'est en effet une très grande et belle motivation que tout le monde n'a pas. Pour autant si tous les parents malades alcooliques étaient abstinents, cela se saurait... Je m'efforce de me concentrer pour tenir le chemin pour le moment, mais je ne veux pas m'imposer la pression du "pas droit à l'erreur" parce que c'est là que je risque de retomber. J'essaye d'avoir les idées claires et d'avancer pas à pas.

Bravo à toi pour ne pas avoir craqué en l'absence de ton marie en tout cas, ces petites victoires sont importantes et nous aident à construire notre confiance en nous !

A bientôt,

Lili

normanblue - 04/04/2023 à 22h24

Bonjour à tous.

Je me reconnais parfaitement dans le témoignage d'Iron. Je viens de m'inscrire ce soir, je découvre un peu le site. J'espère qu'il m'aidera en vous lisant.

Bonne soirée à tous

Lili18 - 10/04/2023 à 23h13

Bonjour, je voulais donner quelques nouvelles

Demain ça fera 45 jours que je n'ai pas bu une goutte d'alcool. Je voulais juste témoigner des bienfaits que je ressens :

- Chaque matin, la fierté de réaliser au réveil que je n'ai pas bu la veille
- Le bien-être ressenti quand je me promène. Avant c'était suées et pas mal assurés. Maintenant je marche sans peur de trébucher.
- Pouvoir me regarder dans le miroir.
- Passer devant une terrasse ensoleillée et ne souhaiter m'y poser que pour un café.
- Avoir repris la course à pied (et ça aide beaucoup, ça dope le moral)

- Selon l'appli que j'utilise, 414 euros économisés en 6 semaines.
- Au travail, une efficacité non parasitée par de la fatigue ou des difficultés de concentration. Et beaucoup plus de sérénité ainsi que d'assurance dans mes prises de décisions.
- Plus d'énergie au quotidien, dès le matin
- Plus ou quasiment plus de sieste pour "récupérer", maintenant si j'en fais une c'est en m'endormant sur un bouquin
- Etre plus attentive au niveau relationnel, plus présente et impliquée dans les discussions
- Une estime de moi-même en pleine construction, et que c'est bon de s'aimer un peu
- Pas une seule migraine en 45 jours, moi qui en faisait plusieurs par moi.
- Et le plus beau, le sourire de mon fils.

Il y a des caps que je n'ai pas encore passés. Comme arriver à reprendre d'anciens ou nouveaux loisirs importants pour moi. Pour le moment j'attends encore que les soirées se passent ... ou Reprendre une vie sociale le soir, cad oser aller prendre un verre avec mes amis. Je me sens trop fragile pour cela encore.

Mais cela viendra...et les bienfaits ressentis sont suffisamment grands pour me permettre d'être patiente et de tenir le plan de bord : un jour après l'autre.

Courage à tous, la vie est vraiment meilleure sans alcool.

Lili18 - 10/04/2023 à 23h14

Et bienvenue à toi Normanblue !

Sunshine - 12/04/2023 à 00h19

Bonjour Lili18

C'est des super nouvelles que tu nous donne là. C'est très chouette je suis contente pour toi.

Je te souhaite que tu continues ainsi « vers une meilleure vie »

En tous cas tu es très bien partie 😊

Bon courage à tous.

Lili18 - 13/04/2023 à 23h07

Merci beaucoup @Sunshine pour ces gentils mots, ça me fait super plaisir. J'espère que ton chemin se passe bien ?

En fin de journée grosse dispute avec un collègue, c'est allé loin avec des mots durs de part et d'autre .

Une collègue amie m' a suggéré de prendre un verre pour déstresser, j'y ai pensé fort, très très fort, mais je n'ai pas cédé.

Et j'ai gardé ma boule dans le ventre en me disant que c'était naturel d'être tendue après un moment comme ça, d'être angoissée et j'ai essayé de laisser aller...

Je ne sais pas comment sera ma nuit, mais je sais que demain matin je serai particulièrement fière de ne pas avoir craqué quand je me réveillerai en état d'aller affronter ma journée, et ce collègue, avec le plus de sérénité et de clairvoyance possible. C'est à dire sans ce boulet de l'alcool collé au corps et au cerveau pour me tirer vers le bas.

Un jour après l'autre !

Mes pensées à vous tous sur ce forum, des bisex et du courage
