

## LE DÉCOMPTE

---

Par **Rachou** Posté le 18/08/2023 à 05h25

18 août 2023, bientôt 5 heures du matin, j'attaque mon troisième jour sobre. Hier soir, soirée pizza chez des copains, tentations de partout mais je tiens. Mon pti démon à qu'à même tenté de me chatouiller mais étant encore assez en colère de l'été d'alcoolisation chronique notamment ces derniers temps ça n'a encore pas été trop compliqué, j'attends les premiers craving qui vont être plus difficiles à gérer.

J'ai décidé de mettre un post chaque jour pour m'aider à me motiver et de faire ce décompte qui j'espère me rendra fière un peu plus chaque jour.

J'ai dormi 4 heures c'est déjà mieux qu'hier et les sueurs nocturnes ont été moins violentes. Mon état d'esprit n'est pas encore à la fête mais bon faut que ça passe... J'ai rendez-vous avec la psy du CSAPA cet après-midi. Le constat est amer j'ai rien fait cet été, c'était même pire... mais bon ça finira pt être par payer.

J'ai contacté les AA par téléphone et fait des mails à des contacts pour demander de l'aide mais je n'ai pas eu de retours, j'essai de me dire que c'est encore les vacances et que c'est pour ça mais j'avoue que pendant deux jours, je me suis sentie vraiment seule, j'ai fait un post sur le journal de rewinder qui m'a répondu dans la journée et je crois que c'est ce qui m'a dit qui m'a aidé à garder un peu d'espoir.

C'est vraiment une période compliquée, j'ai l'impression d'être dans une spirale de l'échec alors je vais laisser passer le week-end et puis lundi ça devrait aller mieux j'espère. Je vais rester chez moi tranquille comme ça pas de tentations.

Mettre des mots sur mes maux pourra peut-être m'aider à mettre en place des mécanismes dans mon cerveau pour esquiver ce sournois pti démon.

## 2 RÉPONSES

---

**rewinder** - 18/08/2023 à 09h53

Réponse du berger à la bergère... heureux de lire ces bonnes nouvelles de toi. Bon, 3 jours et tu tiens bon, t'as réussi à dormir un peu, c'est de la balle Si tu t'es déjà sevré, tu sais que les bénéfices vont vite arriver : l'énergie qui revient, l'humeur qui s'éclaircit lentement, la fierté qui augmente à mesure que le décompte avance.

Si jamais y'a des moments plus durs que d'autres : écoutes cette vidéo des Sales Gosses, et gare au gorille !  
[https://fb.watch/muS-y\\_SHms/](https://fb.watch/muS-y_SHms/)

Hold tight Rachou.

---

**rewinder** - 21/08/2023 à 16h36

Hey Rachou, tu nous donnes des nouvelles ? Bonnes ou mauvaises, osf. Mais des nouvelles ! Hold Tight, et n'oublie pas : t'es pas seule.

---