

SOUVENIRS

Par [cielbleu](#) Posté le 15/02/2024 à 08h50

Bonjour à tous,

abstinente depuis 5 mois, j'ai remarqué que de nombreux souvenirs refaisaient surface.

J'ai bu, de manière quasi quotidienne de mes 21 à mes 37 ans, aussi je n'ai jamais connu la vie d'adulte sans cette molécule, qui je l'ai remarqué, influençait beaucoup mes émotions, mes ressentis, me poussant vers l'anxiété et la dépression. Depuis que j'ai arrêté, je me sens hyper bien, pleine de confiance, beaucoup de sérénité, mais je m'interroge sur ces « souvenirs » qui refont surface. Ce sont des souvenirs de choses pas très agréables qui ont marqué mon adolescence. C'est comme si mon cerveau était en process et faisait émerger des choses pour qu'enfin je me penche dessus et qui expliquerait aussi peut-être pourquoi j'ai toujours bu. Est-ce que c'est arrivé aux autres abstinents aussi ? Je précise que j'avais commencé, au début de mon sevrage, une thérapie avec une psychologue du CSAPA mais je trouvais ça trop mou et donc je n'ai pas continué. Très intéressée par le développement personnel, j'aimerais bien reprendre un travail qui me permettrait d'ordonner ces souvenirs. J'ai pensé à la psychanalyse mais l'idée de me mettre dans les frais sur des années me freine. Connaissez-vous une autre thérapie, plus courte, qui permettrait de « donner du sens » et « faire du lien » ?

Bonne journée à tous.

2 RÉPONSES

Today - 17/02/2024 à 12h29

Bonjour cielbleu.

Bravo pour vos 5 mois !

J'affiche 29mois d'abstinence au compteur.

J'ai un suivi avec psychologue que j'avais débuté en amont de mon abstinence. Je me rappelle y avoir évoqué au départ ma frustration de ne pas me souvenir de mon enfance/début d'adolescence. Une page blanche parsemée de souvenirs rapportés par ma fratrie, pas les miens.

Des souvenirs ont fait surface aussi de mon côté. Pas aussi rapidement que pour vous. D'abord des flashes, de quoi croire que c'était juste mon imagination. Avec le temps, cela s'est précisé, en ajoutant d'autres. Souvenirs de plus en plus dérangeants. Une sorte de bande-annonce qui laisse présager le film à venir qu'à été ma vie, des "choix" qui ont été les miens. Le lien est fait.

J'en suis disons à la phase acceptation, ne venant qu'il y a peu de les évoquer au détour d'une séance psy. Je travaille sur le "OK ! C'est bien réel ! Et j'en fais quoi maintenant ?"

Je comprends votre envie que ça se "fasse vite".

J'avoue en avoir eu parfois marre que ce soit si lent, surtout au début de mon abstinence. Je voulais que tout se règle d'un coup et passer à autre chose de suite !

Mais je me dis aujourd'hui qu'il faut du temps, qu'il ne faut pas que je brûle les étapes. Que mon désir que ça aille vite n'est finalement qu'un désir de fuir tout ça. Ce serait un retour en arrière dont je ne veux pas....mon alcool, ma fuite.

Pour des thérapies plus "courtes", il y a L'EMDR.

Je ne l'ai pas testé mais elle semble faire ses preuves.

Je ne sais pas par contre si elle convient aux traumatismes plus anciens.

C'est une piste que je n'exclue pas me concernant si je sens que je fais trop de "sur-place"....

Le développement personnel....

J'avoue que j'ai un peu de mal avec ce qui pour moi s'apparente parfois à des effets de mode. Ça me donne le sentiment d'une pression de réussite à ce niveau là....et je n'ai pas envie de cette pression.

J'ai lu quelques livres qui traitent le sujet.

"Foutez-vous la paix et commencez à vivre", "une hossana sans fin".

Avec le recul aujourd'hui, je me dis que ça vient. Que le chemin s'est fait petit à petit.

J'ai changé mon angle de vision sur la vie, sur ma vie. Mes aspirations, ma notion du bonheur. Je ne cours plus après car je vois que c'est juste là tout simplement et que ça me suffit.

J'ai encore du boulot mais ça viendra.

Voilà pour mon expérience /parcours.

Tout cela est propre à chacun, nos parcours ne sont pas les mêmes même s'ils nous ont tous menés à avoir ce point commun d'être alcoolique.

En attendant, ça reste un jour à la fois pour moi encore maintenant.....non plus dans le sens où "aujourd'hui je ne bois pas" mais dans le principe du "je ne vis que dans l'instant, demain ne m'inquiète pas".

Prenez soin de vous.

cielbleu - 23/02/2024 à 12h08

Bonjour Today,

je ne vois votre réponse que maintenant! Je n'avais pas activé les notifications.
Merci pour votre éclairage et surtout, bravo pour ces 29 mois! Waw! Ca donne envie!

Vous avez probablement raison sur le fait qu'il faut du temps pour que les choses s'ordonnent.
Après tout, j'ai vécu ma vie avec le "filtre alcool" pendant 16 ans donc il faut nécessairement laisser du temps au temps afin de retrouver une vision sobre de ma vie.

Les souvenirs dérangeants ne m'ébranlent pas plus que ça. Surtout, je les regarde avec beaucoup de bienveillance envers moi-même.
Je ne suis pas dans la flagellation. Et c'est tant mieux! Je me rend compte que j'évolue.
C'est peut-être le chemin vers le pardon.

Je ne vais pas me précipiter vers une thérapie. J'estime qu'il n'y a pas d'urgence.
Je vais continuer à me "découvrir" tranquillement.

Merci encore pour votre message!
