

J'ARRÊTE

Par **Profil supprimé** Posté le 18/11/2016 à 10h07

Ce n'est pas très original mais de l'écrire, c'est un grand pas.

Décidé, enfin, à prendre mon problème avec l'alcool à bras le corps, j'ai fait quelques démarches car je vois que, seul, je ne ferai que m'enfoncer. C'est très dur, pour quelqu'un qui n'a aucune habitude de demander de l'aide mais plutôt d'aider les autres...

En voyant mon médecin pour autre chose, j'ai tout lâcher en quelques minutes, ma consommation excessive, les problèmes que cela engendraient et surtout le mal-être qui s'installe alors que j'ai tout pour être heureux.

En perspective rapide: examens médicaux, prise de rdv avec une antenne anpaa ça c'est concret.

Moins concret, ce qu'il va se passer, comment je vais gérer une diminution puis un arrêt.

D'où mon fil ici : demander des retours d'expériences, de réussite, d'échec, venir demander un peu d'échange car, je vois bien qu'on est tout seul face à cette addiction morbide!

Merci à tous

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/11/2016 à 20h10

Bonjour Walli,

Je viens de passer 20 minutes à t'écrire une réponse mais chaque idée m'amenait à une autre, puis à une autre, il y a tant de choses à dire ... 😊 La décision de l'arrêt, la cure, la post cure, les rechutes, les doutes, les douleurs, les joies, la sensation de revivre, l'hypocrisie de la société, ce mot malade alcoolique qui me gêne, la façon de lier dépendance et addiction qui limite la façon de voir l'alcool, l'importance des aidants, de leur non jugement, ce que cache l'alcool pendant des années, l'hypersensibilité... Enfin tu vois, presque de quoi faire un livre 😊

Alors je vais juste te dire que tu as fait un des pas les plus importants de ta vie et que si tu as des questions et que je peux t'aider un peu dans les pas qui suivent ce sera avec plaisir.

Profil supprimé - 21/11/2016 à 11h16

Bonjour Flo et merci de ce message.

Je ne manquerai pas de venir t'embêter avec mes questions...

Je veux vraiment sortir de cette spirale mais c'est effrayant...

A bientôt

Profil supprimé - 21/11/2016 à 15h27

Bonjour WALLIGATOR,

Tout d'abord bravo pour ta décision d'arrêter de te faire du mal

Mon 1er pas a été sensiblement le même que toi, j'ai 'tout déballé' à mon médecin

Déjà, un grand soulagement = sortir du déni et enfin demander de l'aide

Je vois 1 fois par mois un addictologue gratuit dans un centre

Ca fait 8 mois depuis le 15/11 que je vis une abstinence heureuse, avec tous les bienfaits tant physiques que psychologiques qui accompagnent cette abstinence

Je t'offre tout mon soutien et reste à ton écoute si besoin

A bientôt

Profil supprimé - 21/11/2016 à 18h04

Merci Colombe de ton soutien.

Mon premier rdv est pour demain dans une antenne Anpaa.

On verra la suite, mais je te rejoins sur le "soulagement" et aussi la culpabilité. Je me dis, mais pourquoi ne pas avoir agi avant?

Profil supprimé - 21/11/2016 à 18h45

Bonsoir WALLIGATOR

A ton 1er RDV demain, laches tout , ne minimises rien, après déjà tu te sentiras beaucoup mieux

Pourquoi ne pas avoir agi avant ? C'était pas le BON moment , regardes devant toi surtout , on ne peut pas changer le passé,

Prends soin de toi

Amicalement

Profil supprimé - 22/11/2016 à 15h33

Bonjour,

Oui n hésites pas, et puis d autres auront aussi des reponses a te donner.

J essaierai de faire un fil ou je mettrai les choses qui m ont aidé et les idees recues qui me genent. Les dépasser m a fait passer des caps, cela pourra peut etre etre le cas pour d autres.

"Je veux vraiment sortir de cette spirale mais c'est effrayant..."

Si je dois garder une sensation de ce moment avant le premier arret, c est exactement ca, une sorte d effroi, comme un grand saut a faire dans le vide sans vraiment savoir si il y a quelque chose qui va retenir la chute.

Alors qu en faite ce qui est vraiment effrayant c est ce que l on vit quand on reste dans cette spirale non ? 😊

Tu sais, la plupart du temps l alcool vient de facon inconsciente en pansement sur un trouble, une gene, une anxiété. Vu qu en France ce n est pas vraiment une drogue il n y a aucun recul sur les debuts de prises, c est normal de consommer et l alcool c est le clodo du coin, on s en sent vraiment loin... Alors il y a des années de conso qui petit a petit viennent modifier le comportement, le cerveau, la facon dont la dopamine est gérée. Et puis cela devient notre identité l alcool, rien ne se concoit sans. Alors tu m etonnes que ca lutte pour pas perdre tout ca 😊 Mais la verite c est que c est en prenant cette came que l on s est perdu, c est maintenant que t es dans le vide sans avoir verifié si t avais un baudrier et une corde.

Tu vas retrouver des peurs que ce produit est venu masquer, mais avec l envie d y apporter d autres reponses. Avec une force nouvelle.

"Pourquoi ne pas avoir agi avant ? C'était pas le BON moment "

Pas mieux 😊

A bientôt 😊

Profil supprimé - 23/11/2016 à 07h17

Bonjour Walli et à tous,

J'ai arrêté de boire depuis 1 semaine et c'est un exploit pour moi.

Je vous joins un mail envoyé à mon chéri ce matin et qui ne peut mieux expliquer ce que je ressens. En espérant que cela puisse vous réconforter et vous aider.

Bonjour mon amour,

il est 5h30, je suis réveillée depuis 1 heure et j'ai le cerveau qui va à 100 à l'heure, mais que des choses positives, c'est dingue.

J'ai essayé de réveiller mon coloc (oui je sais c'est pas gentil 😊) pour aller se promener avec les chiens mais il veut pas!!

Du coup je tourne en rond en attendant que la maison se réveille.

J'espère que ce mail ne va pas te réveiller.

Je suis en pleine mutation. La pour le coup j'ai l'impression que c'est le chantier, mais pas un chantier qui fait peur, un chantier qui me donne envie de tout défoncer.

Mon cerveau est reconnecté, j'ai la sensation de retrouver des capacités intellectuelles endormies depuis trop longtemps. Tous mes sens sont en éveil, mon corps a moins de maux, et une seule raison à cela!!!!!!

et du coup je prends pleine conscience que je me suis laissée emprisonnée dans des habitudes néfastes. Je te jure que depuis peut être 15 ans, les seuls souvenirs que j'ai de ne pas boire c'est quand je suis en vacances chez ma tante, ce qui équivaut à quelques jours par an, le maximum étant cet été, 5 jours d'affilés, mais c'était pas trop dur car aucune tentation.

Sinon depuis 15 ans, tous les jours je consomme des doses plus ou moins élevées mais qui arrivent à me faire planer et ne plus prendre un volant par exemple.

Et là, hé bien je me rends compte que je suis super fière de moi, et c'est un sentiment que je n'ai pas ressenti depuis longtemps. Je vis constamment dans un sentiment de honte, de ne pas être à la hauteur, de dénigrement de ma personne, de ne pas mériter ou de devoir faire le maximum pour être estimé. Finalement, c'est moi qui manquait d'estime de moi, car je n'avais pas le courage de me libérer de mes chaînes.

En fait je bois car je déprime et j'ai l'impression que ça me rend heureuse et détendue, et puis après je déprime parce que je suis fatiguée, que mes idées ne sont pas claires. C'est un cercle vicieux.

Voilà, je voulais te faire partager ces sensations. C'est une bonne chose cette tropicadingue, ça me donne un objectif. Mais j'ai aussi conscience que passée cette échéance, c'est en moi même que je devrai trouver la motivation.

J'ai aimé cette peur soudaine hier quand j'ai cru que je buvais de la bière en t'embrassant, cela signifie que mon cerveau est peut être en train de considérer l'alcool comme un ennemi, et non plus comme mon meilleur pote 😊

Je t'aime et te souhaite une très bonne journée.

Ta femme

Profil supprimé - 23/11/2016 à 14h49

Bonjour
Pourrais je me servir de votre témoignage car je suis en chars de femmes addiction et avons besoins de témoignages pour écrire un livre sur le tabou de l'addiction sur les femmes

Profil supprimé - 23/11/2016 à 16h09

Bonjour Coco
je ne sais pas si c'est à moi que vous vous adressez sur ce fil mais si c'est le cas alors oui, avec grand plaisir.

Si ce n'est pas le cas, j'aimerais beaucoup découvrir ce livre une fois paru.

Bien à vous

Isabelle
