

IRRÉPRÉSSIBLE ENVIES

Par **Profil supprimé** Posté le 28/01/2017 à 18h20

Bonjour, j'essaye que cette journée se termine sans alcool, les grandes surfaces vont bientôt fermer. J'angoisse de cette soirée, sans alcool. Cette béquille qui m'apporte un peu de présence.

Je bois tous les jours depuis une dizaine d'années. 2h après m'être levée, sieste l'après midi et le soir pareille, 2h pour immerger et picole de nouveau. Je ne bois que du rhum a 50/55°, la grosse bouteille me dure 3 jours.

Je ne vois plus personne et je deviens folle, agressive, j'ai honte et je me sens mal.

Ce n'est pas ma première tentative et prise de conscience, je n'ai jamais tenue bien longtemps, 10/15 jours maxi.

J'ai passé un concours et j'ai été reçue, j'ai une visite médical la semaine prochaine ça m'angoisse un peu pour l'alcool et le Thc si ils font une recherche dessus en test urinaire. Je n'arrête pas l'alcool juste pour cette raison même si elle déclenche ce jour d'arrêt.

Je voudrais juste être moi, être moins tourmentée par cette drogue, me sentir mieux physiquement, dormir plus paisiblement mais j'ai peur, je ne sais pas pourquoi.

Je vais tenter d'occuper cette heure pour ne pas courir m'acheter de l'alcool.

Je ne sais pas si il y a grand chose de percutent a me dire. Bonne soirée a vous

14 RÉPONSES

Profil supprimé - 31/01/2017 à 14h25

Bonjour

Pour les analyses, cela dépend de votre composition.

Je suis alcoolique depuis 15 ans, pas traité, pas avoué, et j'ai toujours pas arrêté, car mal conseillé et pas de volonté.

Mes analyses d'urines donnent de l'albumine, et mes analyses de sang sont ok, mais attention ! l'alcool peut laisser tranquille le foie et attaquer d'autres organes comme les reins ou le pancréas.

J'ai la chance d'avoir des parents en vie, alors quand je sens que je pars en c*****, je me réfugie chez eux et je sais que là ma consommation est limitée et raisonnable.

Le fait d'avoir peur sobre est, selon moi, tellement logique.

Il faut réussir à ne plus avoir peur en étant sobre, c'est un combat que vous ne pourrez jamais affronter seule.

Je cherche aussi de l'aide.

Profil supprimé - 31/01/2017 à 17h07

Bonjour Rowf

Pourrais-tu nous en dire plus sur tes "peurs" ? Peur d'être triste, angoissé(e), des effets secondaires du sevrage ?

J'ai également ressenti ces craintes avant d'entamer mon sevrage : difficile d'imaginer une vie sans plus jamais d'alcool, en soirée, aux fêtes, lors d'anniversaires.

Je peux t'assurer que je ne regrette absolument pas d'avoir affronté et dépassé mes craintes car la vie est toute autre sans cette saloperie !

Etre conscient(e) de ton alcoolisme est déjà un grand pas. Certains sont dans le déni toute leur vie.

Profil supprimé - 19/05/2017 à 05h25

Bonjour ojete, j'espere que vous avez pu trouver un appuie pour vous aider.

Ici je me sens épuisée, fatiguée, décalée... capable de faire peu de choses.

Bonjour lteMissaEst,

peur d'abandonner ce produit, d'abandonner l'alcool. C'est con de ressentir ça car ça me détruit tellement. Seule et peur de l'être encore plus.

Pourtant je le sais que c'est principalement a cause de lui que je suis seule.

J'ai fait une croix sur les relations sentimental.

Je ne sors plus avec des amis, à 18h je suis déjà bourrée, malade, fatiguée.

Les dernières fois où j'ai accepté de sortir en me disant je vais gérer ma consommation, j'ai déjà pas mal picolé, c'est la cata, vomissements, palais brûlé, gueule de bois pendant plusieurs jours.

J'en peux plus je suis éreintée.

Ma visite médicale pour mon job c'est bien passé, pas de test urinaire ou autre, à la question est-ce que vous buvez? Non avec une auréole au-dessus de la tête hummm

Je commence le boulot dans 2 semaines et je suis fatiguée... je n'ai pas réglé les petits trucs du quotidien que j'avais à boucler, je voulais commencer le boulot en étant à jour et je repousse tous les jours.

J'ai peur de ne pas tenir ce job que j'ai tant convoité, d'arriver usée le matin, de m'énerver...

Je suis consciente de tout ce que l'alcool me prends, m'empêche de faire...

J'ai lue pas mal de postes sur le forum cette nuit, ça fait du bien de voir que l'on est pas seul dans le désarroi et que beaucoup tente et arrive à s'en sortir

Profil supprimé - 19/05/2017 à 11h54

Mais toi aussi tu peux faire partie des gagnantes Rowf, ne cède pas au découragement et fais l'effort de fréquenter un Mouvement d'anciens buveurs. Tu y rencontreras des malades alcooliques tout comme toi mais qui sont bien dans leur peau et ne désirent qu'une chose : t'aider car en t'aidant, ils s'aident eux-mêmes à rester abstinents.

Et si tu faisais une petite liste des choses que tu as à faire et en tête de liste tu mettrais : rester abstinente aujourd'hui.

Après cela, tu effectueras certaines autres tâches dans l'ordre de leur importance.

Pose-toi aussi souvent la question : "est-ce bien si important" ?

Concentre-toi aussi sur le "Rien qu'Aujourd'hui" si cher aux A.A.

[b]Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bêtises, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.[/b]

Bon courage, tu n'es plus seule.

Profil supprimé - 19/05/2017 à 16h27

Bonjour Rowf,

Ta peur est normale tu sais, elle nous a tous empliés au même moment. La peur de ne plus avoir un produit que l'on croit nécessaire pour vivre, la peur de ce que l'on va trouver derrière, la mise à nu que cela représente, la peur de retrouver ce que l'on a fui. Je ne sais pas, si ça peut t'aider tu peux les lister et on pourra te montrer qu'il y en a beaucoup qui n'ont pas vraiment de raison d'être..

Et si l'arrêt semble insurmontable maintenant tu peux te rapprocher d'un médecin, ou d'un addictologue pour voir les autres solutions qui existent. L'urgence semble être la de diminuer largement avant de reprendre ce taf qui te tient à cœur. Tu sais je crois que dans la vie il y a des instants comme ça qui représentent un peu plus que ce qu'ils sont. Ce travail c'est l'occasion, la motivation que tu n'arrivais pas à trouver jusque là. Cela te donne l'énergie de revenir ici, tu sens qu'il y a quelque chose à faire. Alors ne te panique pas de cette date, vois juste ça comme un petit signe, que cela te donne l'impulsion pour ne plus rester seule avec tout ça, de dépasser ces peurs. Prendre un rendez-vous dans un centre ou une asso c'est un pas que tu peux faire, cela ne veut pas dire arrêt le soir même et tu verras qu'il y a peut-être des solutions adaptées à toi.

Et puis pour ma part le rhum est l'alcool qui me rendait le plus "con", agressif alors que je ne l'étais pas spécialement avec les autres alcools..

Tu peux toi aussi tenter. C'est ce que l'on a tous fait pour un jour réussir 😊

Profil supprimé - 20/05/2017 à 23h54

Bonsoir Rowf

Je suis dans le même cas que toi, je suis en période de sevrage, cela fait 9 jours que je me bats tous les soirs pour ne pas toucher à mon copain le whisky. Mais dieu merci je tiens le coup même si c'est très dur.

Je ne sais pas si tu es suivie par un addictologue, mais si ce n'est pas le cas je te conseille vivement de prendre contact avec le centre de ta région. Tu peux parler, échanger expliquer tes souffrances, sans aucun jugement, et le médecin pourra te donner un traitement qui t'aidera à surmonter ton manque.

pour ma part, j'ai pris la décision d'y aller et chaque semaine j'ai hâte car je trouve du réconfort, de la gentillesse et de la compréhension. Il faut que tu tiennes le coup. Tu verras tu te sentiras mieux dans tes "baskets" sans ton pote rhum. Je le connais bien aussi, j'adorais le

vieux rhum au point de me faire envoyer des cubis de Martinique.
mais j'ai bon espoir... j'essaye de trouver des occupations pour palier au manque.malheureusement dans ma région je n'ai pas d'associations où je pourrais participer à des réunions, mais si tel est le cas pour toi, n'hésite pas à y aller , au moins tu pourras rencontrer des gens avec qui parler et ils pourront peut être t'aider à trouver des solutions pour éviter de boire.
C'est dur, je le sais , mais il faut pour toi et ton bien être futur que tu tiennes le coup.
Bon courage à toi.

Profil supprimé - 24/05/2017 à 23h30

Bonjour, merci pour vos messages, zozo merci je t'adresse aussi une parole de soutien dans ce long chemin..!
Ça fait 6 jours que je n'ai pas bu et je me sens mieux. J'ai réglé les 70% des choses que j'avais à boucler, je me sens un peu plus détendue, depuis le 2^{em} jour d'arrêt je n'ai plus de palpitations au coeur en m'endormant.
Voilà pour les bonnes nouvelles de ces derniers jours. Je suis à 1 anxié par jour et mes ptits joins pour l'apaisement.
J'ai ressortie un petit livre des AA que j'avais au fond d'un placard, je relie certains passages avant de m'endormir.
Pour l'alcoolologue, les réunions AA, un traitement baclo ou autre pour l'instant je suis un peu bloqué sur tout ça.
J'ai déjà essayé toutes ces solutions, et peut être que ce n'était pas le bon moment à l'époque, peut être que je n'étais pas prête pour. En fin de semaine je retournerais peut être à la réunions AA ou je suis déjà allée. Ils m'ont toujours dit que je pouvais venir même avec un coup dans le nez mais j'ai besoin d'être dans une démarche de volonté d'abstinence quand j'y vais et de pouvoir en tirer quelque chose, c'est un groupe agréable.
Pour un traitement je n'ai pas envie, être à 18 cachetons par jour, le souffle coupé la nuit, l'envie de gerber toute la journée, avec la tête qui tourne le soir comme si on était bourré ça m'a pas emballé et j'ai même trouvé quelques occasions pour une binouze.
J'espère que je fais pas de conneries d'essayer d'arrêter à "la turc". Je morfle un peu quelques instants et puis ça passe. Je me sens un peu comme un éléphant sur un fil au dessus du ravin, j'ai retenue à ne pas me faire trop d'espoir mais à ne pas m'assombrir de désillusion, ça marche depuis 6 jours demain ça fera 7 peut être que bientôt les chiffres n'auront plus rien d'important. Que l'habitude de ne pas boire viendra un jour.
Irrépressible envie mais ça passe, pas pire qu'avoir envie et besoin d'alcool tous les jours, les désagrément en moins. Dimanche je suis allée à la supérette acheter une bouteille d'eau gazeuse, la fierté au fond de soit ça fait du bien comme ressentie.

"La peur de ne plus avoir un produit que l'on croit nécessaire pour vivre, la peur de ce que l'on va trouver derrière, la mise à nu que cela représente, la peur de retrouver ce que l'on a fuit."

Oui c'est ça Flo66, c'est du boulot de se réapprendre, sans alcool tout est changé et pourtant dans les bases tout est toujours pareil, je suis toujours la même mais différente sans alcool,mes rapports avec les gens se change un tout petit peu, je dois moins m'énerver, je souris plus, je suis un peu plus détendue, boire jusque là c'était plus facile pour se planquer, baisser les bras, les "j'm'en fou de picoler je fais chier personne!" j'ai plus ses pensées là, aujourd'hui arrêter de boire me semble plus facile que de continuer dans le fond. J'espère réussir à garder ses pensées, à arranger ce que je peux chaque jour, quitte à être sur cette terre autant ne pas être en enfer à végéter dans le mal.

Je vous souhaite une excellente fin de semaine, merci pour ces échanges.

Profil supprimé - 25/05/2017 à 09h26

Bonjour Rowf,

Bravo pour tes six premiers jours ! Bien sûr que tu peux retourner sans la moindre appréhension dans le groupe A.A. qui t'a un jour accueillie et quel que soit ton état physique . Mais tu es abstinente aujourd'hui ! Reste-le !
Lorsque j'y suis retourné , j'étais ivre mort . Je fus bien accueilli et l'on me demanda seulement de ne pas foutre le bordel vu mon état . Je m'abstins et sommeillai tout le temps de la réunion . L'important pour moi était d'avoir osé repousser la porte des A.A. L'alcool m'y aida grandement. Le lendemain matin, je me suis réveillé , nauséux bien sûr, mais il me sembla qu'un énorme poids était tombé de mes épaules . Je suis abstinent depuis ce jour-là, mais plus jamais je ne me suis éloigné de A.A.

Ne te complique pas trop l'existence Rowf, vis simplement le moment présent sans alcool et replonge-toi régulièrement dans la littérature A.A. que tu possèdes . Perso, je ne m'en lasse pas .

J'aime quand tu dis que arrêter de boire te semble plus facile que de continuer dans le fond . Comme tu as raison !
Une amie disait un jour , lors de son premier anniversaire que toute l'énergie qu'elle mettait à vouloir mourir dans l'alcool,, elle la mettait à présent à vouloir vivre .

Bonne journée à toi, à vous ;

Profil supprimé - 25/05/2017 à 15h44

Bonjour Rowf,

Et bien il y a pas mal de positif dans tout ça je trouve. Physiquement tu as passé des caps et ton corps doit déjà t'en dire merci 😊 C'est toutes ces choses positives qu'il faut que tu graves en toi, la sensation de paix une fois certains problèmes réglés, la sensation de bien être physique qui chaque jour va se faire plus grande...

Voilà pour les bonnes nouvelles de ces derniers jours. Je suis à 1 anxié par jour et mes ptits joins pour l'apaisement.

Alors un peu d'informations... 😊 Que tu connais peut être déjà d'ailleurs.

Loin de moi l'idée de te dire vas y arrête tout d'un coup, le plus puissant et destructeur de ces deux psychotropes est sans nul doute l'alcool aussi ce premier pas est déjà énorme!! Mais je veux juste te dire ceci(je ne le dis pas au hasard, j'ai une petite idée de quoi je parle 😊):

Le cannabis change aussi la sécrétion de dopamine, donc le rapport à soi-même, au plaisir reste modifié. L'effet relaxant n'est pas vraiment lié au thc, c'est le cbd qui apporte cet effet en majorité, ou l'association des deux. Les variétés actuelles peuvent proposer des taux très variés de ces deux molécules, et les effets du coup varient énormément d'un produit à l'autre. Une prise de hauts taux de thc

peut faire l'effet inverse que de la détente et être générateur d'anxiété. Et de manière générale le cannabis peut contribuer à maintenir un petit niveau permanent d'anxiété, et du coup, avec l'arrêt de l'alcool à s'isoler un peu.

Et en fait tu retrouves un vrai goût de liberté quand tu arrêtes tout. La je te promets qu'après quelques passages de recherche d'équilibre, tu accèdes à autre chose de toi.

L'idée ce n'est pas de le faire maintenant mais d'essayer, comme avec l'anxiolitique d'ailleurs, d'avoir un petit œil sur sa consommation, d'essayer d'être assez honnête avec soi, de voir la part de compensation, les prises un peu compulsives ou par fuite. D'éviter en fait de retrouver exactement les mêmes schémas qu'avec l'alcool... Et si c'est le cas en être conscient. Ça ne fait pas tout mais ça laisse la place à l'idée d'essayer un jour de vivre une nouvelle expérience.

Les moments où tu n'as pas encore fumé (pour mettre en pratique je veux dire) je t'invite à regarder sur le net ce que tu peux trouver autour de la respiration. C'est vraiment quelque chose de puissant, qui peut apaiser. En fait juste prendre conscience que tu prends en toi et rends quelque chose qui n'est pas de toi et qui t'est vital, c'est particulier. Observe tous les moments où l'on bloque notre respiration, sans y penser... Et tu pourras regarder dans combien de domaines elle revient en base de tout. Yoga, tai chi, tous les sports, la contenance, la méditation, le chant...

Et je me joins à Salmiot pour te dire que j'aime quand tu dis qu'au fond arrêter de boire est plus simple que continuer.

C'est plus simple car c'est aller vers la vie, ne plus la fuir dans une semi-mort.

C'est plus simple car si elle ne te va pas ta vie, sans alcool tu peux avoir la force de changer petit à petit ce qui t'empêche de vivre.

C'est plus simple parce que c'est bon tout au fond d'apprendre à se sentir vivre.

C'est plus simple parce que je crois intimement qu'aux dernières respirations on doit se rendre compte des choses essentielles, et que ça doit être tellement plus simple de les avoir vues et essayer de les avoir vécues avant...

Je me sens un peu comme un éléphant sur un fil au-dessus du ravin, j'ai retenue à ne pas me faire trop d'espoir mais à ne pas m'assombrir de désillusion,

Les désillusions naissent souvent d'espoirs déçus non?? 😊

Le problème de regarder sans cesse un objectif lointain et fortement espéré c'est que l'on ne voit pas ce que chaque pas vers cet objectif nous apporte. Et je crois que l'essentiel est là, dans ces pas, dans ce moment présent. Comment tu seras dans six mois, un an, trois ans, peu de gens pourraient le dire, par contre tout ce que tu vis de mieux depuis l'arrêt, à l'instant où tu le vis, ça tu sais ce que ça te fait, ce que ça t'apporte.

ça marche depuis 6 jours demain ça fera 7 peut-être que bientôt les chiffres n'auront plus rien d'important. Que l'habitude de ne pas boire viendra un jour.

Je te le souhaite profondément, vraiment.

Juste une question (pas si innocente...). Avant que tu ne décides d'arrêter et hors contexte alcool quelles images mettais-tu derrière le mot abstinence?

Alors pour tout ça, oui sois fière à chaque bouteille d'eau!!! 😊

Et ose ce groupe si tu y as trouvé quelque chose de bien.

Félicitation, et courage dans les moments où ça pique, ça va s'atténuer tout ça...

Profil supprimé - 25/05/2017 à 16h08

C'est peut-être un doublon.... :/

Bonjour Rowf,

Et bien il y a pas mal de positif dans tout ça je trouve. Physiquement tu as passé des caps et ton corps doit déjà t'en dire merci 😊 C'est toutes ces choses positives qu'il faut que tu graves en toi, la sensation de paix une fois certains problèmes réglés, la sensation de bien-être physique qui chaque jour va se faire plus grande...

Voilà pour les bonnes nouvelles de ces derniers jours. Je suis à 1 anxié par jour et mes petits joins pour l'apaisement.

Alors un peu d'informations... 😊 Que tu connais peut-être déjà d'ailleurs.

Loin de moi l'idée de te dire vas-y arrête tout d'un coup, le plus puissant et destructeur de ces deux psychotropes est sans nul doute l'alcool aussi ce premier pas est déjà énorme!! Mais je veux juste te dire ceci (je ne le dis pas au hasard, j'ai une petite idée de quoi je parle 😊):

Le cannabis change aussi la sécrétion de dopamine, donc le rapport à soi-même, au plaisir reste modifié. L'effet relaxant n'est pas vraiment lié au THC, c'est le CBD qui apporte cet effet en majorité, ou l'association des deux. Les variétés actuelles peuvent proposer des taux très variés de ces deux molécules, et les effets du coup varient énormément d'un produit à l'autre. Une prise de hauts taux de THC peut faire l'effet inverse que de la détente et être générateur d'anxiété. Et de manière générale le cannabis peut contribuer à maintenir un petit niveau permanent d'anxiété, et du coup, avec l'arrêt de l'alcool à s'isoler un peu.

Et en fait tu retrouves un vrai goût de liberté quand tu arrêtes tout. La je te promets qu'après quelques passages de recherche d'équilibre, tu accèdes à autre chose de toi.

L'idée ce n'est pas de le faire maintenant mais d'essayer, comme avec l'anxiolitique d'ailleurs, d'avoir un petit œil sur sa consommation, d'essayer d'être assez honnête avec soi, de voir la part de compensation, les prises un peu compulsives ou par fuite. D'éviter en fait de retrouver exactement les mêmes schémas qu'avec l'alcool... Et si c'est le cas en être conscient. Ça ne fait pas tout mais ça laisse la place à l'idée d'essayer un jour de vivre une nouvelle expérience.

Les moments où tu n'as pas encore fumé (pour mettre en pratique je veux dire) je t'invite à regarder sur le net ce que tu peux trouver autour de la respiration. C'est vraiment quelque chose de puissant, qui peut apaiser. En fait juste prendre conscience que tu prends en toi et rends quelque chose qui n'est pas de toi et qui t'est vital, c'est particulier. Observe tous les moments où l'on bloque notre

respiration, sans y penser... Et tu pourras regarder dans combien de domaines elle revient en base de tout. Yoga, tai chi, tous les sports, la contrentation, la meditation, le chant...

Et je me joins a Salmiot pour te dire que j aime quand tu dis qu au fond arreter de boire est plus simple que continuer.

C est plus simple car c est aller vers la vie, ne plus la fuir dans une semi mort.

C est plus simple car si elle ne te va pas ta vie, sans alcool tu peux avoir la force de changer petit a petit ce qui t empeche de vivre.

C est plus simple parce que c est bon tout au fond d apprendre a se sentir vivre.

C est plus simple parce que je crois intimement qu aux dernieres respirations on doit se rendre compte des choses essentielles, et que ca doit etre tellement plus simple de les avoir vues et essayer de les avoir vecues avant...

Je me sens un peu comme un éléphant sur un fil au dessus du ravin, j'ai retenue a ne pas me faire trop d'espoir mais a ne pas m'assombrir de désillusion,

Les desillusions naissent souvent d espoirs decus non?? 😊

Le probleme de regarder sans cesse un objectif lointain et fortement esperé c est que l on ne voit pas ce que chaque pas vers cet objectif nous apporte. Et je crois que l essentiel est la, dans ces pas, dans ce moment present. Comment tu seras dans six mois, un an, trois ans, peu de gens pourraient le dire, par contre tout ce que tu vis de mieux depuis l arret, a l instant ou tu le vis, ca tu sais ce que ca te fait, ce que ca t apporte.

ça marche depuis 6 jours demain ça fera 7 peut être que bientôt les chiffres n'auront plus rien d'important. Que l'habitude de ne pas boire viendra un jour.

Je te le souhaite profondément, vraiment.

Juste une question(pas si innocente...). Avant que tu ne decides d arreter et hors contexte alcool quelles images mettais tu derriere le mot abstinence?

Alors pour tout ca, oui sois fiere a chaque bouteille d eau!!! 😊
Et ose ce groupe si tu y as trouver quelque chose de bien.

Felicitacion, et courage dans les moments ou ca pique, ca va s attenuer tout ca...

Profil supprimé - 28/05/2017 à 01h04

Bonjour/bonsoir salmiot1 et flo66 😊

Merci pour vos conseils et votre soutien, c'est un peu le seul endroit ou je peux en parler alors ça fait du bien d'échanger la dessus.

Fin du 9ém jour Uuuuuh 😊 La forme est revenue, je me rappel de mon état de fatigue d'il y a 10 jours, de mon énervement et de mon absence a gérer mon quotidien. J'ai encore du boulot dessus, réapprendre a sortir, rencontrer des personnes nouvelles, mais je me sens un peu plus enclin.

Pour les anxios et les petits joins... Niveau anxio je suis a 2, des fois 1 seul, ça doit me calmer mais ça me fatigue aussi, du coup sieste l'après midi, occupations le soir, je reste décalé mais j'ai toutefois pu sortir m'acheter des vêtements ces derniers jours pour la reprise de mon nouveau boulot, ça fait du bien pour la prestance, dans l'alcool je n'aurais pas eu la force ni le courage de me mêler a la foule dans un centre commercial. Le ventre un peu plus taillé, une nourriture un peu plus saine, ça vient petit a petit ça aussi et ça fait du bien. Mais par exemple ce soir en baladent le toutou j'ai vu tous ces gens sur les quais, a 2 ou en groupe pour la plupart, de la musique, des bieres, des coupes de vin, des rires, je me suis sentie terriblement seule et je me suis dit qu'une biere me tiendrait compagnie mais je me suis dit que non finalement pas plus, je ne veux pas etre abrutie quelques gorgées après, passer d'une biere a une bouteille de rhum en 2-3 jours, et puis ce boulot qui commence bientot, mon corps fait un effort de reconstruction il va rien piger si je rebois.

Je me dis qu'il faudrait peut etre que je fractionne mes anxios si il me fatigue de trop, j'essaye de m'occuper, j'ai fait tout ce que j'avais a faire mais je commence a tourner en rond du coup. Et je le sens venir le coup de la rechute, anxio, sieste, décalé, pas de rencontre humaine, abattement, alcool...

Mais je sais qu'on ne peut pas tout changer d'un coup, on ne récupère des années en 1 semaine, et puis quels gens rencontrer... Je me dis qu'avec mon nouveau boulot j'aurais déjà plus de contacts, une fatigue normal en rentrent du boulot. J'essaye de faire ce qu'il faut en attendant pour vivre avec mes congénères, dégager de bonnes ondes et ça passe par l'arrêt de l'alcool forcément. C'est brouillon tout ce que je dis désolée, il me faut du temps pour retrouver la joie de partager, du temps pour rencontrer des personnes selon le destin des rencontres et pour ça c'est bien normal mais est ce que dans cette solitude bancale l'alcool ne finira pas par venir me happer. Il est assis pas loin au bout de la rue. Faut que je dépasse cette épreuve, je ne me suis jamais vraiment connue sans alcool, ça fait bizarre ça aussi un peu, je reste moi mais mes regards sont différents, mes sensations.

Pour les petits joins je ne fume pas de produits provenant de l'extérieur du coup les taux de thc pour ma part est bien moindre. Ça me crée une petite occupation aussi de m'en occuper, de ne pas grossir les trafics de cité ect

J'aimerais arrêter de fumer la cigarette je dois être a un paquet par jour, mes poumons en prennent un coup, ca ne sera certainement pas pour toute suite, je tenterais peut être un jour ou je suis mieux dans ma vie, mais je ne me vois pas fumer juste mes petits joins et aucune clopes, un peu comme l'alcool, quelques bières le week end mais c'est tout, aucune chance! L'idée germe en tout cas (sans jeux de mots!! 😊) Les clopes et autres m'empêche de faire du sport, j'ai aucune respiration avec ces 20 ans de fume et des fois souvent j'ai envie de courir, de me défouler mais je ne le fais pas du coup.

Bon c'était un super poste brouillon! Vous avez quels conseils a m'apporter pour mes liens avec les autres? J'ai peur aussi de rencontrer des personnes qui boive et que mon cerveau me joue un tour en prônant une meilleur intégration. Lucide mais fragile. Pourtant il faut bien que je rencontre des gens, ils ont peut être pas tous les soucis des dépendants mais beaucoup boivent et il faut bien que je compose avec eux si je ne veux pas rester seule. Du coup je pense aux AA forcément, ou j'avais déjà été quelques fois, ça fait déjà 2

soirs d'occupé intelligemment par semaine, mais le reste.. Je sais que quelqu'un dans ma vie c'est trop tôt pour l'instant, ça serait bien trop d'émotions à gérer et je me jeterais sur l'alcool. Mais c'est dur seule, y'a des moments de solitude qui font mal, surtout quand on sait pourquoi ils sont là avec l'alcool, on répare pas tous en 10 jours c'est ce que je me répète pour tenir.

J'espère que vous passez un bon week end, au plaisir, merci pour votre partage!

Profil supprimé - 28/05/2017 à 01h15

Ah j'oubliais juste ce boulot est vraiment une aubaine pour moi, ça tombe vraiment à pic, je vais moins fumer forcément, cigarette ou autre et ça c'est aussi un bon point pour moi et ma santé, défaitiste y'a une heure, et puis la en posent les choses j'entrevois des lueurs

Profil supprimé - 29/05/2017 à 10h04

Salut Rowf,

tout s'annonce bien pour toi pour autant que tu ne succombes plus aux tentations . Donc , ta priorité n° 1 reste de ne pas prendre le premier verre un jour à la fois . Tu dois bien t'enfoncer cela dans la tête et bientôt lorsque tu te promèneras, tu ne verras plus les verres de vin ou les bières que consomment les autres mais bien leurs eaux , jus de fruits , café , et autres boissons sans alcool .

Je sens renaître en toi la flamme de l'espoir , entretiens-la bien et ne reste pas seul avec tes éventuels problèmes . Tu sais que l'on peut se débarrasser de tout : j'ai été fumeur, joueur et depuis un bon bout de temps j'ai tout cessé . Fumer et jouer ne me rendait pas fou mais bien l'alcool ; donc ma priorité première reste mon abstinence d'alcool, toute ma vie en dépend .

Belle journée à toi et à vous .

Profil supprimé - 31/05/2017 à 16h14

Bonjour Rowf,

Et bien ça ne va pas si mal 😊 Tu peux déjà savourer les premiers bienfaits physiques, c'est important car cela va faire partie de ta motivation à ne plus retoucher un verre. Et la motivation est plus importante que la volonté, elle s'inscrit profondément, demande moins d'efforts de résistance, de combat. Elle va naître de toutes les choses positives qu'arrêter ce psychotrope te fait vivre.

Mais par exemple ce soir en baladant le toutou j'ai vu tous ces gens sur les quais, à 2 ou en groupe pour la plupart, de la musique, des bières, des coupes de vin, des rires, je me suis sentie terriblement seule et je me suis dit qu'une bière me tiendrait compagnie mais je me suis dit que non finalement pas plus, je ne veux pas être abrutie quelques gorgées après, passer d'une bière à une bouteille de rhum en 2-3 jours, et puis ce boulot qui commence bientôt, mon corps fait un effort de reconstruction il va rien piger si je rebois.

Tu sais peut-être que si tu n'avais jamais bu te serais-tu sentie seule aussi. Et peut-être que si tu buvais encore ce n'est pas pour ça que tu aurais été assise avec eux.. Alors oui ne pas boire va te faire te sentir différente, isolée parfois, mais avec le temps être à une table ou ça boit ne te gênera plus, mais surtout ça révèle ce que l'on fuyait un peu. C'est difficile ces sensations au début, mais sans boire tu pourras faire en sorte que cela change, en buvant le chemin c'est rhum, agressivité, isolement, enfin tout pour plaire 😊

Je me dis qu'il faudrait peut-être que je fractionne mes anxiétés si il me fatigue de trop, j'essaie de m'occuper, j'ai fait tout ce que j'avais à faire mais je commence à tourner en rond du coup. Et je le sens venir le coup de la rechute, anxiété, sieste, décalé, pas de rencontre humaine, abattement, alcool...

J'ai envie de te dire de te fier à cette sensation, c'est exactement le regard qu'il est souhaitable d'avoir sur la consommation d'anxiété. Pour ma part au tout début j'avais du valium 20mg, puis assez vite j'ai pris du 5. C'était plus facilement gérable sur l'effet, et puis je me testais aussi un peu comme ça. Je pouvais sortir sans rien prendre, avoir un cachet sur moi au cas où une poussée d'anxiété se manifeste et le prendre sans avoir une dose de cheval. Et ça m'est arrivé quelques soirs de prendre plus que nécessaire, de chercher un peu la « defonce », c'est là que mes signaux d'alerte se sont tous allumés, ou j'ai comme toi ressenti un chemin similaire à celui de l'alcool. Après il peut aussi y avoir un état un peu dépressif qui s'installe, ou plutôt perdure car il était là avant l'arrêt. En ça ton boulot va être une bonne aide, cela va te permettre de t'ouvrir à du monde, il peut participer à ta reconstruction. Le seul truc c'est de ne pas y mettre tous tes espoirs et de te voir decue car cela ne correspond pas ce que tu attendais, parce que ton collègue untel est un con, parce qu'ils boivent tous, parce que... ect.. Car dans les périodes que tu vas connaître l'esprit est assez « instable » pour rendre des petits soucis comme des montagnes et de te rappeler sans cesse que ça vaut pas le coup, que de toute façon tout est contre toi et que puisque c'est comme ça autant reboire.

Tu as arrêté pour toi, ce taf c'est juste un petit signe, un signal pour arrêter et un peu une façon de te réapprendre à vivre, avec tous les bons côtés mais aussi des plus difficiles. Et ce sont tous les pas que tu vas faire, chaque jour, qui vont t'apprendre si tu prends la peine d'y être attentive, si tu ne reste pas fixée sur un objectif lointain de réussite absolue. Et si ça s'installe ces downs n'hésites pas à en parler à ton toubib...

Mais je sais qu'on ne peut pas tout changer d'un coup, on ne récupère des années en 1 semaine, et puis quels gens rencontrer... Je me dis qu'avec mon nouveau boulot j'aurais déjà plus de contacts, une fatigue normale en rentrant du boulot. J'essaie de faire ce qu'il faut en attendant pour vivre avec mes congénères, dégager de bonnes ondes et ça passe par l'arrêt de l'alcool forcément. C'est brouillon tout ce que je dis désolée, il me faut du temps pour retrouver la joie de partager, du temps pour rencontrer des personnes selon le destin des rencontres et pour ça c'est bien normal mais est-ce que dans cette solitude bancale l'alcool ne finira pas par venir me happer. Ce n'est pas brouillon et même très lucide et sensé ce que tu dis. Je crois que si tu laisses s'installer un climat de down un peu permanent sans vraiment réagir il y a ce risque effectivement. Mais si ça va de ce côté alors le fait de ne pas boire te fera bouger pour ne plus être seule. Ou tout du moins bouger pour toi et par la faire des rencontres que tu n'aurais jamais faites en tête à tête avec ta bouteille.

Il est assis pas loin au bout de la rue. Faut que je dépasse cette épreuve, je ne me suis jamais vraiment connue sans alcool, ça fait bizarre ça aussi un peu, je reste moi mais mes regards sont différents, mes sensations.

Oui ca fait bizarre !! 😊 Et puis dis toi que c est tout frais, rien que chimiquement c est pas tres net dans le poste de commande, il faut refaire des équilibres, se reapprendre...

J'aimerais arrêter de fumer la cigarette je dois être a un paquet par jour, mes poumons en prennent un coup, ca ne sera certainement pas pour toute suite, je tenterais peut être un jour ou je suis mieux dans ma vie, mais je ne me vois pas fumer juste mes petits joints et aucune clopes, un peu comme l'alcool, quelques bières le week end mais c'est tout, aucune chance! L'idée germe en tout cas (sans jeux de mots!! blunk) Les clopes et autres m'empêche de faire du sport, j'ai aucune respiration avec ces 20 ans de fume et des fois souvent j'ai envie de courir, de me défouler mais je ne le fais pas du coup.

Et si tu as de la nature pres de toi, une marche sans prendre de clopes ca peut etre pas mal, ca apprend a vivre des moments sans et le souffle court aide a pas avoir envie de fumees 😊 La clope électronique m aide pour ma part a beaucoup moins fumer, c est pas l idéal mais c est un peu mon baclofene de la clope, un jour l envie de tout stopper sera la 😊

Bon c'était un super poste brouillon! Vous avez quels conseils a m'apporter pour mes liens avec les autres? J'ai peur aussi de rencontrer des personnes qui boivent et que mon cerveau me joue un tour en prônant une meilleure intégration. Lucide mais fragile. Pourtant il faut bien que je rencontre des gens, ils ont peut être pas tous les soucis des dépendants mais beaucoup boivent et il faut bien que je compose avec eux si je ne veux pas rester seule.

Tres lucide oui 😊 Je ne sais pas si je pourrais t aider car je n ai jamais vraiment eu ce truc vis-à-vis du regard et de l avis des autres, mon equation c était si je bois je suis plus la dans peu de temps alors leurs considerations » t es malade ? C est les tapettes qui boivent pas ; ah oui ben tu sais pas ce qu tu perds ect.. « me sont vite passees au dessus de la tete. En plus la ils ne te connaissent pas, ca peut etre un juste non merci et ca passe 😊

Et tu sais plus que composer avec eux c est avec l alcool que je te propose de composer. Si tu as une vision objective de ce qu est l alcool alors eux ne seront que des consommateurs d une drogue qui n est plus la tienne. Parfois quand tout tournera autour de l alcool ca te gonflera car il n y aura rien de vraiment interessant, parfois tu rencontreras des gens droles, tu les sauras dependants ou addictes mais ca t empechera pas les apprecier. Tu pourras en aider aussi.

L alcool est partout, culturel, toi tu règles parfaitement ton souci avec lui, les autres ben leur temps viendra ou pas, c est leur chemin, soit juste sure du tien. Et franchement si une des personnes que tu vas rencontrer te mésestime, te rejette car tu refuses un verre et bien sois sure qu il vit lui aussi un lien fort avec ce produit, alors son avis et ben tu t en fous un peu. C est comme si un cocainomane vient te faire une reflexion parce que tu refuses un trait, c est pas toi que tu vas remettre en cause quand meme si?? 😊

Du coup je pense aux AA forcément, ou j'avais déjà été quelques fois, ça fait déjà 2 soirs d'occupé intelligemment par semaine, mais le reste.. Je sais que quelqu'un dans ma vie c'est trop tôt pour l'instant, ça serait bien trop d'émotions a gérer et je me jetterais sur l'alcool. Oui je crois qu il y a un moment de fragilité a respecter... Et en fait je dirais qu il y a un temps ou un peut etre un peu « eponge », croire aimer alors que l on recherche a combler ce manque. Dans pas mal de choses on peut retrouver ce comportement qui nous suit.. Alors apprendre a mieux gerer ses emotions c est une piste interessante non ?

Oui tu peux aller a ces reunions et puis pour occuper ton temps tu peux marcher, faire du velo, aller a la piscine, t inscrire au theatre, a la poterie, au club photo, au club cine, au club de gym, au yoga, au tai chi, au dessin, a la boxe, au jardinage, a la zumba, au crochet, au ... bon j arrete 😊

Je te taquine mais c est pour te dire que des activités tu peux en trouver plein, faire vivre des choses éteintes il y a longtemps en toi, et que surtout tu peux te détacher un peu de ce futur angoissant. Regarde comme une simple pensee peut faire vivre des stress, des emotions negatives. Tu penses a ces soirs , cela t »angoisse », mais ce n est qu une pensee, il n y a rien de reel la dedans. S il faut tu auras juste envie de te faire a manger, d une douche et de dormir pour recuperer d une bonne journee... Tu peux penser a ces jours, par exemple en te disant bon au college j adorais ca et j aimerais bien m y remettre, quel jour je peux ? Tu vois la ton esprit pense au futur de facon utile, sans declencher d emotions fortes, sans etre guidé par une peur.

Il y a un petit jeux sympa a faire, c est d essayer d etre temoin de toutes les fois ou ton mental t amene dans le passé ou le futur sans que tu ne demandes rien et de sentir ce lien entre pensees et emotions...

Mais c'est dur seule, y'a des moments de solitude qui font mal, surtout quand on sait pourquoi ils sont la avec l'alcool, on répare pas tous en 10 jours c'est ce que je me répète pour tenir.

Oui il faut du temps Rowf, et puis ces moments la ils nous disent au fond que nous aspirons a autre chose, ils peuvent etre source d energie pour faire.

Tu avances, tu renais, c est parfois hard, mais grave en toi que l alcool n est qu une fuite de la vie, que cette reponse n est plus la tienne. A bientôt, courage et felicitacion encore pour tous ces pas !!