

POSER LE VERRE ... VOILÀ LE DÉFI ...

Par **Profil supprimé** Posté le 11/08/2017 à 15h03

Bonjour à tous,

Certains me connaissent d'autres pas ... un petit résumé de qui je suis ...

Julien, malade alcoolique, ou dépendant, ou addict à une substance ... peut importe. 12 ans de conso, et abstinent depuis 2 mois (petite rechute de deux soirs) ...

Poser le verre. Voilà bien une question qui me turlupine depuis un sacré moment. Au début de mon abstinence, quelques envies physique mais rien de bien méchant (les anxios m'on suffit). Une pêche d'enfer, une sacrée énergie, une volontés à toutes épreuve.

Puis ma rechute (que j'avais bien préparée d'ailleurs).

Poser le verre, par sur la table, non, dans la tête. C'est ça en fait le défi majeur je pense. Penser que c'est pour la vie entière le sans alcool. Même si l'envie de boire n'est pas là, c'est bien compliqué pour un alcoolo de voir la vie sans produit ; même, et j'en ai conscience, que je vis mieux sans.

Voilà, j'aimerais vos témoignages, si vous le souhaitez ... Flo qu'en penses tu ?

PS : Cette nuit j'étais de permanence avec mon groupe AA pour le téléphone ... des appels compliquer mais ça aide aussi à travailler sur moi

Julien

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/08/2017 à 17h21

Bonjour Julien et vous tous,

Pour moi, il est très difficile de poser le verre sur la table si il est toujours dans la tête et encore plus difficile de poser le verre dans la tête en me disant que même après des années d'abstinence, je serai toujours une alcoolique malade car c'est pour la vie (ce que je lis partout dans les témoignages et sur certains sites)

j'en profite pour coller ici un lien qui est intéressant sur le sevrage sur la durée... mais rien sur la fin...

https://www.psychosocial.org/psych...le_syndrome_prolong%C3%A9_de_sevrage

Charlotte (j'ai manqué le R à l'inscription, d'où mon pseudo)

Profil supprimé - 11/08/2017 à 18h07

Salut Ju,

J avoue que j ai une chance. La premiere fois que j ai vu un addicto j avais vraiment l estomac et l oesophage dans un sale etat, quand il m a dit il faut arreter je n ai pas cherché a negocier. Si je voulais vivre c etait sans alcool.

Je n ai pas eu a penser, ou je ne m en souviens plus, que c etait pour la vie. C etait inscrit en moi en quelque sorte.

Même si l'envie de boire n'est pas là, c'est bien compliqué pour un alcoolo de voir la vie sans produit ; même, et j'en ai conscience, que je vis mieux sans.

Si l envie de boire n est pas la qu est ce qui rend ca compliqué? De se dire qu il va falloir vivre net tout le temps? Sans evasion des sens, sans la petite desinhibition? Ou c est un peu un effet deprim qui fait que tout cela semble lourd, loin, difficile?

Est ce que c est chiant d etre clair parfois? Oui, surtout quand c est le debut. Des fois ca fait froid, vide, ennui, sans trop savoir pourquoi.. Ben oui ton cerveau a perdu l habitude de fabriquer correctement dopamine et serotonine, alors faut qu il reapprenne.

Mais avec le temps les choses evoluent, le lien a l alcool se fait de moins en moins fort, et puis d autres portes s ouvrent. Il y a d autres moyens de ressentir des choses fortes, profondes que les psychotropes comme nous les consommons. Et tu sais quoi? Ton cerveau, ton corps fabrique de lui meme des molecules identiques ou tres proches des psychotropes...

Penser que c est a vie quand le lien est la, encore fort, ne sert pas grand chose, a part etre dans le regret, reactiver les bons moments,

en oublier les pires. Et regretter quelque chose devenu impossible s'est se torturer un peu quand même. C'est pas un proche, c'est une came pour nous, il n'y a pas grand chose à regretter Ju. Le côté agréable de la défonce est indissociable des sales côtes. Et les sales côtes sont là en deux soirs. C'est comme ça, il y a juste à accepter, ne pas lutter contre le courant.

Cible précisément ce qui te manque, ce que tu regrettes, et dis-toi qu'il existe d'autres pratiques qui peuvent te donner des sensations approchantes, ou différentes mais qui te feront zapper l'effet alcool.

Oui il faut le poser dans sa tête le verre Ju, oui c'est pas forcément facile. J'ai donné tout ce que j'avais trouvé pour moi pour que ce lien soit le plus fin possible, ne pas être malade alcoolique abstinente à vie en fait partie. Bien sûr cela semble des détails mais c'est une identification, un lien supplémentaire.

Est-ce que je me sens parfaitement bien? Non. Mais cela n'a rien à voir avec l'alcool. Cela a voir avec ma sensibilité.

Ne vois pas ce que tu laisses derrière toi, vois les chemins nouveaux possibles...

Je sais pas si ça répond vraiment, n'hésites pas à développer au besoin 😊

Et bravo pour la permanence!

Olivier 54150 - 13/08/2017 à 23h43

Julien

Je crois que dans un fil, tu as écrit quelque chose du genre que tu n'avais plus le choix, que tu ne pouvais plus toucher un verre... Et je me suis dit en lisant ces mots que tu avais compris, que c'était quasiment gagné, car c'est vraiment comme ça que j'ai pensé pour moi. C'est une fatalité, pas moyen de négocier, impossible de faire autrement, ce truc peut me tuer en moins de deux, me faire tout perdre, je ne peux plus boire...point barre.

Si tu es allergique à l'arachide, tu ne fais pas des tartines de beurre de cacahuètes.

Si tu sais qu'il n'y a rien à négocier, tu te poses beaucoup moins de questions, ça libère un peu.

bon courage, et continue d'écrire.

oliv
