

QUELQUES MOTS POUR CHARLOTTE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/08/2017 à 18h44

Bon je t'ai lu sur le fil de la vie du bon cote je crois, et vu que comme moi tu es une sdf du fil, le plus simple était d'en faire un 😊

« Ce que je veux dire, c'est que pour moi arrêter de boire c'est une étape mais tant que je n'aurai pas trouvé le pourquoi, je n'arriverai pas à être totalement sereine donc en rechute possible. »

Alors je vais essayer de pas faire de feu d'artifice, du coup si ça te paraît froid ou trop net n'en fais pas cas.

Etre totalement serein peut être le travail d'une vie. Une chose est certaine, tu n'y arriveras jamais en consommant de l'alcool. Ne mets pas dans la balance cet argument et essaie d'ouvrir ta perception des choses :
En écrivant ça tu fais logiquement le lien consommation d'alcool égal sérénité. L'alcool vient donc calmer cette non sérénité, comme un médicament pourrait le faire.

Alors tu peux chercher à définir un peu mieux cette non sérénité, vois de quoi elle est faite.
Et tu pourras trouver des solutions pour chaque chose que tu écriras, différentes de l'alcool.

Arrêter de boire est le premier pas pour pouvoir se sentir mieux un jour, puis mieux encore un autre, se comprendre.

Avec les AA tu pourras trouver du soutien et une bonne énergie et je te le souhaite car ça peut être important mais cote réflexion sur les sources ça ne sera pas l'idéal 😊

Sans savoir ce qu'il y a derrière ce mot sérénité pour toi, je vais prendre l'exemple de l'émotion forte que tu as ressentie avec ce hérisson. De ça je peux me dire que d'une manière générale tu dois ressentir toutes les émotions très fortement. L'anxiété aussi. A moins que tu aies un rapport très spécifique aux hérissons 😊

Comme tu l'as compris déjà à l'arrêt tout ça ressort plus fort.

Mais je te le redis Charlotte, même après des années d'arrêt il y aura encore ce rapport particulier aux émotions, à la vie. Vraiment essaies de te faire ce schéma dans ta tête.
Une sensibilité particulière très, très tôt dans ta vie, pas forcément prise en compte ou rabaisée. Un rapport à certaines émotions qui fait que l'alcool a été un parfait médicament.
Bah oui à 1 ou 2 grammes on danse tranquillement, on aime plus tranquillement, on oublie le regard des autres, on a pas à les ressentir pleinement, et les émotions sont dans le flou. Fortes oui mais alors dans le flou et on en vient presque à aimer les ressentir de cette manière, jusqu'à ce qu'on ait l'impression de ne plus pouvoir vivre qu'à travers ce filtre alcool.

Tu arrêtes un jour et tout ressort. Ce qui était enfoui mais aussi ce qui sera toujours là. Cette sensibilité particulière à la vie. Toujours voir un hérisson dans cet état te fera ressentir quelque chose d'assez fort.
Par contre tu peux apprendre à ce que cela ne remonte pas dans la gorge, tu peux apprendre comment faire pour que l'image ne reste pas dans ta tête, qu'elle ne fasse pas naître mille pensées qui te ramènent à toi, à tes proches, à la mort, à la perte, au passé douloureux et au futur anxieux.

Cette sérénité c'est petit à petit que tu vas la construire, ça prend du temps.

Et si c'est trop dur au début et bien les médicaments peuvent être des béquilles. Le temps de retrouver un peu d'équilibre.

Avec ton ami tu as été confronté à quelque chose qui sera la souvent. Oui beaucoup sont alcooliques sans le savoir Charlotte, et dis-toi qu'en arrêtant tu changes tes normes, ta réalité. Tu ouvres un nouveau champ de conscience, une nouvelle vue sur la vie. Ça fait mal parfois. Et avec l'ultrasensibilité ce n'est pas qu'à cause de l'alcool que tu peux te sentir différente.

C'est pour ça qu'il faut essayer de faire vivre les bons côtés de cette sensibilité en même temps qu'essayer de se protéger des mauvais.

C'est quoi les bons côtés ?

Tu les sens en toi. Ta façon d'écrire, ta façon d'imaginer, ta façon de te connecter aux gens, aux animaux, à la nature, ta façon d'accéder aux arts, de ressentir le beau, de le faire partager... Je ne sais pas il y en a plein ! 😊 Cela donne un rapport différent à la vie ça aussi.

Que faire ?

Et bien tout ce que tu peux trouver sur la gestion des émotions.

Et peut-être en premier lieu respirer...

Tu peux essayer « yoga kundalini, respiration longue et profonde » sur YouTube, et sois attentive à ce que ça fait en toi. C'est vraiment un truc tout bête mais c'est vraiment efficace. Et puis ça recentre sur le moment présent...

Tu peux aussi voir si parmi ces émotions fortes il y en a qui tape vraiment plus fort. Certains « traumatismes » peuvent nous gêner encore

des années après, induire des comportements presque réflexes. Dans ce cas psyché, EMDR, hypnose peuvent être des thérapies intéressantes.

Et c'est tout ce que tu feras chaque jour un peu qui te fera aller mieux, rencontrer des personnes différentes, ouvrir encore ta conscience. Et tu trouveras alors d'autres ressources pour avancer encore, tu comprendras des choses différemment, tu enlèveras des peurs...

Et tu vois rien qu'en appelant ici, en allant aux AA, tu as fait quelque chose d'important. Tu as essayé de trouver une autre réponse que l'alcool au mal-être que tu as ressenti. C'est essentiel.

Avec ton ami tu as vécu et surmonté une difficulté, et ça ça construit !

Rien n'est gagné Charlotte, mais tes réactions jusque là sont très positives. Et tu es à ton écoute...

Tu as vu j'ai bien tout fait passer par l'hémisphère gauche, bien binaire, bien classé ou presque 😊

Et tu sais quoi, j'ai failli mettre plus de temps pour le titre que pour le fil

Alors chuuuut ça va, il est très bien comme ça... 😊

Courage, tu n'es pas seule et tu as compris déjà beaucoup de choses.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/08/2017 à 16h57

Bonjour Flo,

Je ne suis pas très bien aujourd'hui, ni très mal je te rassure mais j'ai du mal à me concentrer et à ranger mes idées...

Tu décris bien mon état d'aujourd'hui quand tu dis:

"Et oui pour les rêves, et même des années après l'arrêt il m'arrive de rares fois de vivre des cuites sèches. Tu as l'effet du lendemain de cuite sans boire happy C est pour te rappeler au cas où t'oublies ce que c'était blunk "

Exactement cette impression d'être en état d'ivresse sans avoir rien bu, c'est étrange car j'ai une conscience bien claire. Cela pouvait m'arriver ponctuellement, un peu cotonneuse ou comme dans un rêve, mais aujourd'hui c'est depuis le réveil.

Je te remercie beaucoup d'avoir créé ce fil pour moi, je suis touchée. Il est vrai que je n'ai jamais participé à un forum, alors j'ai mis du temps à m'inscrire et je ne sais pas trop quoi dire si c'est moi qui lance un fil, j'étais plus à l'aise de me glisser entre vos échanges et réflexions.

Hier, la réunion AA n'a pas eu lieu car les réunions n'ont pas lieu pendant les vacances. J'ai fait quand même une belle ballade pour y aller à pied et en revenir, et je vais essayer une autre fois.

Je tiens le coup et je te remercie grandement pour ton soutien. Je vais relire aussi plus tard ton sujet sur l'hypersensibilité car pour moi, j'étais trop émotionnelle et je me rends compte que ce n'est peut-être pas qu'un défaut 😊

Bonne journée
Charlotte

Profil supprimé - 21/08/2017 à 15h37

Bonjour Charlotte,

Où l'effet cuite sèche n'est vraiment pas agréable mais cela n'a jamais duré plus d'un jour pour moi, et cela devient moins fréquent avec le temps. J'espère que le week-end a permis de classer ça dans la case mauvais souvenir...

« Je tiens le coup et je te remercie grandement pour ton soutien. Je vais relire aussi plus tard ton sujet sur l'hypersensibilité car pour moi, j'étais trop émotionnelle et je me rends compte que ce n'est peut-être pas qu'un défaut. »

Non je ne crois pas que cela soit un défaut. Il y a des côtes un peu difficiles à apprivoiser oui, qui peuvent bouffer une vie si on les laisse nous diriger, mais c'est une réelle richesse à partir du moment où tu prends conscience, où tu fais vivre le beau que cela t'offre.

Il y a des cultures où cette sensibilité est mise en valeur, chez nous pas vraiment. Et si en plus tu as une éducation qui t'éloigne de cette part sensible et bien les mauvais côtes peuvent prendre le dessus, et tu ne feras que les subir. Et ça peut être une vraie prison car pour ne pas souffrir on se coupe un peu de ce qui pourrait nous faire mal.

Je pense que l'alcool et les autres psychotropes répondent bien à ce type de fuite de soi.

On peut aussi imaginer que puisque nous sommes sensibles, nous le sommes aussi chimiquement vis-à-vis des molécules de ces psychotropes, leur offrant ainsi un bon terrain d'accroche.

Cette sensibilité joue aussi son rôle dans l'après-arrêt je crois. On ressent fortement les hauts et les bas de notre humeur, le manque de dopamine, de sérotonine entraîne des « vides de l'âme ». Et les émotions n'ont plus ce puissant filtre qu'est la défonce. Ça rend cette phase un peu cahotique... J'ai pu remarquer chez moi que la dépression a accompagné mes reprises, j'étais pris dans un torrent d'émotions et les bas m'entraînaient loin.

C'est à surveiller ces sensations si tu les ressens, il vaut mieux éviter de les laisser s'installer.

Mais tu vas voir, sans l'alcool les côtes positives de cette sensibilité vont se révéler, s'éveiller à nouveau. Je ne sais pas quels sont les tiens Charlotte mais je sais qu'il y en a et que nous sommes plutôt doués dans nos domaines de prédilection. Tu es curieuse, imaginative et tu es dans l'action, c'est une très bonne base pour te découvrir, tenter de faire vivre cette sensibilité 😊

Et paradoxalement, dans ce voyage en nous-mêmes on s'ouvre généralement aux autres. Mieux te comprendre, mieux gérer pensées et émotions va te permettre de trouver assez de sérénité pour donner un peu plus de toi, pour entrebâiller les portes qui ouvraient sur de grandes douleurs. Et de la tu gagneras encore en sérénité, et cela te permettra d'aller plus loin...

Tu connais sûrement cette maxime : ce n'est pas le but l'important, c'est le chemin.

Et bien tu en retrouves la une parfaite illustration.

Si tu ne penses qu'à trouver cette paix intérieure, si tu te focalises là-dessus, que tu y mets tous tes espoirs, toutes tes forces, alors tu ne verras pas l'essentiel, et il y a de fortes chances que jamais tu n'atteignes ce que tu espères.

Car regarde bien tout ce que tu as déjà appris sur ce chemin, vois sur quoi cela t'a ouverte. C'est chaque pas que tu as fait qui compte, qui ouvre lui-même sur d'autres chemins.

Par exemple, si en allant voir ce truc sur la respiration, sans être focalisée sur un besoin de résultats, tu découvres quelque chose qui te parle, que tu te mettes à pratiquer, à prendre des cours et bien il y a des chances que tu gagnes en sérénité. Si tu vas voir la vidéo et que tu as en tête uniquement ton but, peut-être trouveras-tu l'effet trop faible, car nos cerveaux de « drogues » ont bien appris à aimer le plaisir artificiel et rapide. Ton mental s'exprimera tout le long, te faisant sortir de l'exo, du moment présent et peut-être que tu laisseras tomber, en ressortant empli d'espoirs déçus...

« Hier, la réunion AA n'a pas eu lieu car les réunions n'ont pas lieu pendant les vacances. J'ai fait quand même une belle ballade pour y aller à pied et en revenir, et je vais essayer une autre fois. »

Voilà tu les dis toi-même, l'important c'était le chemin 😊

Ça ne fera pas tout te découvrir sous cet angle de la sensibilité mais déjà cela va changer un peu ta vision de toi, te faire arrêter de penser que ce n'est qu'un calvaire et te faire comprendre que c'est une réelle chance. C'est pas si mal 😊

Il va falloir t'accrocher encore quelques temps, subir encore un peu certaines envies flash. Tu seras peut-être aussi confronté aux envies qui tapent dans nos failles, plus profondes, plus destabilisantes. Repère bien le déclencheur et va apaiser ça avec psy ou autre, c'est qu'il y a un nœud assez gros.

Et ce que tu mettras en place pour aller vers un mieux-être devrait te permettre de dépasser ces moments fragiles. Et d'enfin savourer un sans-alcool plus stable, plus serein...

« 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) »

Je me disais qu'entre ça et ton intérêt pour les sources de l'addiction, aa n'était peut-être pas le meilleur groupe de paroles pour toi. Je pense que l'on doit y trouver plus de chaleur que dans d'autres, mais si comme moi tu ne t'identifies pas malade alcoolique abstinent à vie et que tu penses que se comprendre est un facteur important, l'intellect risque de bloquer un peu.

Mais des fois c'est juste de chaleur dont on a besoin, de ne pas se sentir seul avec tout ça. C'était juste pour dire que si il n'y a pas le feeling, ne baisse pas les bras, il y a d'autres possibilités de groupes de paroles.

Courage pour ces moments pas cool, sois sûr qu'il y a en toi de quoi les dépasser.

A bientôt Charlotte

Profil supprimé - 24/08/2017 à 17h15

Bonjour Charlotte,

Je me disais que vu que tu avais arrêté en solo, tu n'avais peut-être pas pris les vitamines que prescrivent habituellement les toubibs. Et que ça, l'arrêt de la clope en même temps, étaient peut-être en lien avec tes sensations chelou de speed et de mou en même temps.

Je me souviens aussi d'une période où j'étais à donf, j'arrêtais pas de faire des pompes, 3 heures de sommeil par nuit, la pêche, et j'avais une petite pancréatite après analyses. Ça vaut le coup de faire un bilan de santé, si il faut avec trois fois rien tu pourrais ne pas avoir à vivre ces sensations.
