

QUELQUES MOTS POUR LARNE

Par **Profil supprimé** Posté le 28/08/2017 à 15h22

Bonjour Larne,
Comme pour Charlotte je ne savais pas trop ou te répondre alors le plus simple était de faire ce fil.

Tu t analyses assez bien pour que je ne revienne pas sur autre chose que ça :

« J'étais juste seule avec cette angoisse, et je n'ai pas trouvé la réponse pour lutter. Pas cette fois-ci. Je m'interroge énormément sur la raison... Je ne comprends pas du tout ce qui s'est passé et c'est ça qui me fait peur. Pourquoi ai-je ressenti ça et pourquoi je n'ai pas pu résister ? J'ai très peur que ça se reproduise. »

Ce qu'il s'est passé exactement je n'en sais rien. Cette angoisse peut avoir plusieurs sources, propres à toi ou dues au déséquilibre créé par les années de consommation suivies d'un arrêt, ou les deux.

Tu peux la calmer avec tout ce qui peut être anxiolytique pour toi. Et comme pour Charlotte je te dirais qu'une visite à un toubib peut être vraiment pas mal. Et si la respiration, les plantes ne suffisent pas et ben tant pis, un médicament dans ces rares cas est une bonne béquille, le temps que tu retrouves des équilibres plus stables. Et puis un bilan sanguin ça peut être pas mal aussi...

Cependant la combinaison angoisse/prise d'alcool pour la calmer ne semble pas si évidente ici. Car ton angoisse est venue tout de suite et tu as programmé ta prise d'alcool pour le soir. C'est comme si cette angoisse avait servi de prétexte à une part de toi pour avoir cette prise.

À ma première reprise j'ai eu la même sensation de détachement de soi que toi. Mais le temps de programmation était moins long. C'était comme si le cerveau avait donné son accord pour que le corps retrouve les réflexes, une sorte de pilotage automatique des gestes, d'une part de nous-mêmes.

Dans « l'observateur » je reconnais maintenant ma part de conscience qui sait ou est la vie.
Dans l'exécutant je vois de l'autodestruction, de l'ego touché, de l'instabilité émotionnelle, de la déprime voire de la dépression.

Car j'avais un dégoût de moi, de cette bière entre mes mains, je connaissais les conséquences et pourtant j'ai bu. Ce n'était pas suite à une angoisse directe, c'était vraiment cette déprime qui s'était immiscée. Il y a un peu une phase où tout est beau puis on se reprend des difficultés, du vide, du manque. Et pas de dopamine et de sérotonine bien dosée, alors ça fait des gris bizarres....

J'avais répondu longuement (plénasme oui 😊) sur le fil de la sensibilité à ton truc de voir pour les autres et ne pas faire pour soi, peut-être qu'il y a cette part de nous dans les reprises de ce type. Cette part qui a l'impression de perdre quelque chose en réussissant...

Je ne sais pas pour toi Larne, peut-être que cela te donnera des pistes.

Et je me demandais... Pourquoi garder une canette de bière au frais ? 😊

Pour moi passer en acheter n'a rien changé, tu aurais peut-être bu de la même manière, mais pour ma part cela a toujours été pas d'alcool chez moi. Enfin il m'arrive de garder des cartons de vins pour des amis, je m'en fous si un pote passe avec une bière, mais je n'en garde pas au cas où ils viennent. Je ne te juge pas Larne mais dans certains cas ça peut être pas mal de ne pas pouvoir satisfaire une envie forte sur l'instant...

Bien sûr que tout n'est pas perdu Larne, et tu pourras aussi apprendre de ces moments plus difficiles.
Je te le souhaite.

Bonne journée