

## GERABLE MAIS PAS VRAIMENT

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 25/01/2018 à 08h31

Bonjour,

Et d'abord merci pour cet espace et ceux qui prennent le temps de le faire vivre. Excusez-moi pour les accents manquants et les probables fautes de frappes, j'écris sur un cahier anglo-saxon. Excusez aussi mon long texte, mais je sens que je dois donner des éléments de contexte. Je ne vais toutefois pas faire tout l'historique de ma relation problématique à l'alcool, même si je me rends compte que remonter aux sources est nécessaire, dans un premier temps ce n'est sans doute pas le lieu.

Je vis actuellement aux îles Cook, un petit archipel du Pacifique au nord-est de la Nouvelle-Zélande et à l'ouest de Tahiti. Je gère un petit hôtel, genre bed&breakfast, couple à un café (au sens anglo-saxon, on y sert petit-déj et lunch, café etc, et restaurant). Cela fait quelques années que je voyage, d'abord en mode backpacker, et je tire mon plan, je saisis des opportunités, je m'en sors pas mal du tout.

Actuellement, je travaille énormément, je vis la où je travaille, je suis au four et au moulin. Je suis toujours présent, même si parfois je me lève plus tard, à cause de la gueule de bois. Je bois dans ma chambre lorsque des hôtes sont présents, une fois que je suis sûr qu'ils ne nécessiteront plus mes services, en théorie. Je ne bois pas dans les heures de travail, qui régulièrement s'étendent de 8h à 22h. Mon problème, c'est que quand je bois un verre, je finis la bouteille, en ouvre une autre, puis une autre. Tous les deux, trois jours. Les autres jours, je n'éprouve pas vraiment le besoin. Mais certains jours, l'envie est irrépressible, et je sais qu'elle ne s'arrêtera pas après un seul verre. Ce sont les jours où il y a "possibilité" de boire, ou mes obligations me laissent une porte légèrement ouverte.

Je sens mon corps se dégrader. Je sens les douleurs au foie. Les lendemains toujours plus durs. Les dents. Cela dure depuis que j'ai 18 ans, voire 16. J'en ai 32 aujourd'hui. Je sauve les apparences admirablement bien. Je suis raisonnablement "fit", j'ai un sens obtu de la vie saine en-dehors de l'alcool...et du tabac.

Mes proches et ceux qui me fréquentent savent que j'ai un penchant pour la bouteille, mais ne se rendent pas compte de la réalité. Ils ne me voient pas descendre la bouteille de whisky et chercher autre chose, seul devant mon ordi, ils ne savent pas que c'est toute la bouteille de vin que j'ai bu avant de me rendre au dîner entre amis. Maintenant que je voyage, je suis seul, extrêmement seul, et je l'assume d'une certaine manière, je la cherche cette solitude, elle m'apporte des choses lorsque je suis sobre, mais je n'ai personne vers qui me tourner lorsque je suis en détresse, chose que d'ailleurs je ne faisais pas non plus lorsque j'étais chez moi.

Je me sens amputer mon présent, mes potentialités, mon avenir. Je peux raisonnablement et honnêtement regarder en face mon problème, déconstruire ses mécanismes, remonter le fil de ses origines. J'ai besoin de tout intellectualiser. Mais le besoin de contrôler ma consommation/ne plus boire, est maintenant, pressant, urgent, soigner les insécurités, ça ne se prend pas en charge dans les mêmes échelles de temps. Aujourd'hui même, je ressens l'envie de boire, je m'assieds, réfléchit, mais le stress qui remonte de la journée m'envahit, la tension sur l'organisation des suivantes aussi, s'y mêlent des questions existentielles, éthiques, je ressens une pression intense, et je ne reconnais qu'un échappatoire qui soit à la hauteur.

Je ne m'en sors pas. Je trouve plein de raisons de ne pas passer le pas. Mais je n'ose imaginer ce que ça m'a coûté socialement, au niveau de mon équilibre personnel, amoureux, de mes combats collectifs, sur les 15 dernières années. Et puis, comme nous tous, je me sens mal.

Tous vos commentaires, avis, témoignages, sont les bienvenus.

Tibo

### 6 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 25/01/2018 à 11h42

Bonjour Tibo,

Tout d'abord, bienvenu sur le forum Tibo, D'avoir posté ton message ici prouve que tu es dans une démarche de mieux être, c'est une très belle initiative empreinte de lucidité.

J'ai lu attentivement ton témoignage, il apparaît que tu aies parfaitement analysé ta situation et ta problématique vis à vis de l'alcool et ça n'est pas à la portée de tous, donc déjà bravo pour cette introspection.

Il est évident que ton contexte professionnel extrêmement chargé, voire surmené induit bien souvent une « dépression », une pression et un état de fatigue physique et émotionnelle que tu apaises en buvant, cette réaction devient un réflexe pour « décompresser » momentanément.

---

Dans ce que tu exprimes, j'ai l'impression que tu as agencé dans tes comportements, tout un mécanisme de gestion de ta consommation

face à tes proches ou collègues, de façon à laisser apparaître à leurs yeux une personne qui « manage » admirablement bien sa conso. Sauf que toi tu sais que ça n'en est rien et tu te retrouves confronté à un état d'urgence, Beaucoup d'entre nous avons été confronté à cet ultimatum, et dans différents témoignages tu pourras y trouver des clés, et surtout beaucoup d'espoir et de réconfort car ton cas n'est pas isolé.

D'autres personnes, tu verras, viendront témoigner et dialoguer avec toi et rompre cette solitude qui t'envahit 😊

Les mécanismes de l'alcool sur le cerveau sont multiples, mais déjà, il faut savoir que toute substance addictive y agit sur une partie spécifique qui s'appelle le système de récompense, donc chaque fois que tu bois, ton cerveau analyse et enregistre ça comme un bien être, il le met en mémoire et t'incite donc à revenir à cet état de bien être (soit en situation de stress, de fatigue, d'angoisse mais aussi pour d'autres il désinhibe, il « donne confiance »), et en l'occurrence pour toi, il te détend après une journée chargée, et comble cette solitude que tu sembles gérer ou chercher lorsque tu es à jeun.

Je te laisse un lien posté par Flo66 sur le forum sur les neurosciences et qui permet de comprendre tous ces mécanismes :

[https://www.grea.ch/sites/default.../neuroscience\\_broch\\_definitive-2.pdf](https://www.grea.ch/sites/default.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf)

Je souhaitais aborder également le sujet de l'hypersensibilité, car cet état est souvent passé sous silence, souvent représenté par la société comme une faiblesse et pourtant comme le dit très bien Olivier 54150 « Je pense de plus en plus que la dépendance à un psychotrope est une simple sensibilité mal exploitée ou rejetée... »

D'ailleurs toi qui précises que tu as un sens obtus de la vie saine en dehors de l'alcool et du tabac, je te laisse le lien du site d'Olivier, où tu y trouveras de nombreuses infos vraiment très intéressantes sur de nombreux sujets :

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Je ne sais pas comment cela fonctionne aux îles Cook, mais j'imagine qu'il existe des médecins 😊

Peut être déjà pourrais-tu prendre un rdv chez ton médecin traitant et expliquer ta relation à l'alcool avec la même sincérité que tu l'as fait sur le forum, des solutions existent tu sais 😊

Tu es arrivé à un moment charnière de ta vie et tu as déjà fait un premier grand pas en postant ici.

Je te souhaite vraiment de poursuivre dans cette voix, d'essayer d'aménager du temps pour toi pour te détendre et aller mieux.

A très bientôt de te lire Tibo

Laurence

---

**Profil supprimé - 25/01/2018 à 15h47**

Bonjour Tibo,

Avant tout je dois dire que je suis assez admiratif des gens comme toi qui arrive a avoir un recul et une vision d eux assez lucide tout en etant aux prises avec une conso importante. Ce n est pas si frequent...

Je vais essayé d etre assez bref car Laurence t as deja donné des pistes interessantes qui devraient nourrir ton besoin d intellectualiser 😊 Dans le doc des neurologues suisses, a la section addiction, tu devrais retrouver des choses qui te parlent, et des recherches sur l ultrasensibilite devraient aussi t apporter quelques pistes.

Ton souci numero un actuellement c est l alcool, le reste s ouvrira naturellement quand tu auras pu arreté ces consos excessives et somme toutes destructrices. Et l alcool c est un anxiolytique puissant.

Cela pourrait donc etre interessant pour toi d y substituer un autre anxio n ayant pas les effets devastateurs de l alcool. Un temps seulement, le temps necessaire pour retrouver un peu plus d equilibres, le temps de faire tampon pour les effets du sevrage.

L important est de ne pas prendre ce premier verre quand tu sens ces montees de stress.

D autant plus qu avec le temps les consos et surtout le manque deviennent anxigenes, rajoutant de la difficulte a ne pas boire.

Dans un premier temps tu peux voir ca avec ton toubib en gardant en tete que l on peut retrouver le comportement addictif aussi avec les medocs. Mais cela te laissera les idees plus claires, et cela te deshabituera de l effet alcool.

L interet est de perdre ce reflex mal etre/prise d alcool.

Par la suite ou parallelemnt tu peux essayer de trouver tout ce qui peut calmer ton stress, ton anxiete de facon plus naturelle. Aller en voir les sources, les exprimer, les exercices de respirations, certaines plantes, de l activite physique adaptee... Il y a pas mal de solutions pour ca.

Nous sommes quelques uns ici a avoir passer ce pas, alors n hesites pas a venir discuter et surtout dis toi que c est possible!

Bonne journee et peut etre a bientot.

---

**Profil supprimé - 25/01/2018 à 15h51**

J oublais... 😊

Liee a la sensibilité, la gestion des emotions est aussi quelque chose a creuser, car meme si on a un cerveau ce n est pas le seul site des connexions neuronales. Et quand on intellectualise beaucoup, pas mal de choses restent sur le ventre... Parfois on cherche a travers ca a controler des choses qui nous semble trop fortes, voir incontrolables...

Bonjour,

Tout d'abord merci énormément pour vos réponses. Je ne m'attendais pas à une telle réactivité et surtout à la longueur et à la précision de ces réponses.

Ici c'est vendredi soir, j'ai posté mon premier message mercredi soir. Mercredi soir, j'ai pris une cuite. Pas hier, pas aujourd'hui. En fait, c'est parce que je suis trop occupé, et je ne peux pas me le permettre. Ce n'est pas l'envie qui manque. Mais je maintiens une tension en moi, je me sens dans une course effrénée, et je sais que si je craque c'est la rupture, je ne peux pas m'arrêter, perdre une journée, ou ne fut-ce qu'une demi-journée. Je sais aussi que le plus dur sera dimanche, je termine de travailler relativement tôt, et même si, en réalité, j'ai toujours des trucs que je devrais faire, le lundi je peux me permettre de le prendre plus tranquillement. Le dimanche est donc souvent une sorte de bout du tunnel, la pression tombe d'un coup, ou plutôt je lâche prise, j'arrête d'essayer de la maîtriser, et une seule solution apparaît comme réellement efficace, en plus d'être attrayante...l'alcool. Je remplis mes obligations, ou celles que je m'impose le plus rigoureusement à moi-même, et puis, quand il y a une faille, ce sont des flots qui s'y engouffrent.

J'ai plein d'autres choses que j'aimerais faire, sur cette petite île paradisiaque, ou bien même des activités d'enrichissement intérieur (lecture, écriture, calligraphie, apprentissage de la langue locale, de l'histoire locale), je suis quelqu'un de curieux et l'apprentissage, et la stimulation intellectuelle en général, ont un effet enthousiasmant sur moi, voire même euphorisant. J'aimerais consacrer mes lundis à cela, je le fais parfois, en partie, mais la plupart du temps j'ai trop la gueule de bois. Ce que je veux dire, c'est que je ne me tourne pas vers la boisson en pensant que je n'ai rien d'autre vers quoi me tourner, en tout cas pas à ce stade de ma vie, c'est juste que l'attarait de la boisson est beaucoup plus puissant. C'est vrai que je souffre de solitude, mais cette vie intérieure je l'ai renforcée au cours de nombreuses années de solitude, seul ou entouré des miens, et je compte bien sur elle pour être la principale force qui me permettra d'en sortir. J'y crois, à moitié. C'est que quand la montée de l'envie/besoin d'alcool, elle dévaste tout. J'ai essayé, un tout petit peu, la méditation, j'ai lu à propos de ça, on m'en a parlé. Mais je fais un blocage. Je pense que c'est parce que cela m'obligerait à me retrouver seul avec moi-même, je veux dire, réellement seul. Je peux faire un travail d'analyse et de déconstruction de mes comportements, réaction, schémas mentaux, du parcours qui m'a amené là où j'en suis, comme je l'ai écrit plus haut, mais il s'agit encore de manipuler des concepts, et pas de traiter directement avec mes émotions. Vous avez, toutes les deux, Flo et Laurence, mentionné l'hyper-sensibilité, et vous visez certainement juste. Cela fait des années que je me débats là-dedans, et j'en suis arrivé à la conclusion, par période avec l'aide d'un psy, mais sans aller jusqu'au bout d'une thérapie (si tente qu'une telle chose puisse advenir), que l'essentiel de mon parcours (échec amoureux et absence de vie sentimentale, vie sociale insatisfaisante en générale, mais aussi échecs dans mon parcours académique, etc), était dû à une incapacité de gérer sagement mes émotions. Ou plutôt, à une incapacité de les accueillir et de les vivre. Certaines réussites sont aussi certainement issues de ce mécanisme. On sait que l'alcool permet cette déconnexion, ce non-affrontement de soi-même, cette mise en veilleuse de ce qui nous traverse, cet escamotage de ce qui nous meurt, de la vie, de l'existence même. La parole citée de Olivier touche extrêmement juste.

C'est une aventure extraordinaire que d'aller à la découverte de soi-même, se comprendre. Mais, à nouveau, j'en parle comme s'il s'agissait d'un objet d'étude. La mise à nu de notre fonctionnement n'est pas la résolution de ce qui nous fait du tort dans ce fonctionnement, et les mécanismes de résistance au changement sont si puissants que, même lorsque les espaces cruciaux de nos dysfonctionnements ont été mesurés, que les solutions ou les cheminements vers des apaisements ont été identifiés, ces solutions, ces cheminements, peuvent faire l'objet d'une répulsion particulière. Je pense que j'aurais moins de mal à aller vers la méditation si je n'étais pas convaincu qu'elle pouvait m'aider. Quoiqu'il en soit, il est plus difficile de se soigner que de poser un diagnostic.

En fait, ce qui n'est peut-être qu'une impression, celle d'avoir compris pas mal de choses, si d'un côté elle me donne la force de croire qu'il y a une porte de sortie, d'un autre côté elle renforce la désespérance, car cela n'a pas suffi, au cours des années, à me pousser vers la porte de sortie.

J'ai commencé à lire la brochure de neurosciences, merci pour cela. C'est extrêmement intéressant et satisfait ma curiosité 😊

J'ai pensé, la dernière que j'étais chez moi, à en parler à des proches, à demander à l'aide. C'était une période où, suite au décès d'une personne proche, j'ai passé quelques mois dans un état dont j'imagine qu'on peut le qualifier de dépressif, avec un court épisode psychotique, une sorte d'hallucination. Je buvais encore plus que d'habitude, c-à-d tous les soirs ou presque jusqu'à l'ivresse totale. J'ai évité d'affronter le sujet avec mes proches, ou du moins son ampleur, et j'ai été voir un psy. Je cherchais surtout à me remettre sur pied, pas à commencer une thérapie, et, après deux mois, je me suis senti capable de retourner vers mes projets, qui étaient des projets de voyage, ce qui est assurément une sorte d'auto-thérapie.

Les démons restent.

Ici, je suis sur une toute petite île, 10000 habitants, la consommation d'alcool y est très importante, beaucoup de gens vivent ce problème, les services médicaux sont limités et l'accès à ce type de soin pour des étrangers l'est encore plus, sans parler du prix. Je ne veux pas m'inscrire dans ce genre de démarche ici ou tout se sait, ou l'on me connaît, ou l'affrontement conséquent de ce genre de réalité ne se fait que très peu.

Mais écrire sur ce forum me fait du bien, que ce soit le simple acte d'écrire et de décrire, ou celui de se savoir lu et compris. Lire les témoignages me fait aussi beaucoup de bien, quelque soit les contextes et les expériences personnelles, je me sens en empathie et moins seul, ce qui, même si on sait qu'on ne l'est pas, reste souvent difficile à apercevoir autrement que théoriquement, reste difficile à ressentir.

Merci à tous. Merci à vous Flo et Laurence pour vos commentaires, je n'ai pas répondu sur chaque point mais tout ce que vous avez dit me donne du courage ou matière à réfléchir.

Je vais continuer à fréquenter ce forum et à lire les témoignages, ainsi que poursuivre la discussion sur ce fil si vous le désirez. En fait, je me rends compte que, en plus, écrire de longs commentaires, c'est pas mal pour passer le temps sans trop penser à se servir un verre



Amicalement,

**Profil supprimé - 28/01/2018 à 12h59**

J'ai craqué ce soir, preuve de l'approfondissement de la perte de contrôle. Je me disais qq ue demain, après le boulot, si il le fallait, je craquerais, et que de toute façon j'aurais congé le lendemain. Mais j'ai craqué dès ce soir, et je sais que le staff assumera demain matin sans moi. J'en suis à 2+ bouteilles de vin. Il y a peu j'aurais tenu trois jours sans boire, mais ce soir, après deux jours, le besoin s'est montré incontrôlable, et bien sûr je ne me suis pas arrêté après deux verres.

Je voulais signaler deux choses supplémentaires. Comme je gère un b&b-restaurant, j'ai accès sans restriction au bar, je gère les coûts et rachète les bouteilles que je bois pour ne pas que ça apparaisse dans les comptes. Mais j'ai accès, jour et nuit, à l'alcool sans restriction. Je vis où je travaille.

L'autre dimension, c'est que je vis avec un cuisinier de Nouvelle-Zélande, lui-même alcoolique. Je n'ai pas l'énergie et la lucidité d'esprit d'expliquer convenablement sa situation maintenant. Mais je peux dire que sa capacité d'entraînement v-a-v de mois est très limitée.

Bref, je suis bourré et je me suis tourné vers le formm je ne sais même plus pour quoi y écrire, je fais quand même gaffe à l'orthographe. Merci d'être là.

Thibault

---

**Profil supprimé - 30/01/2018 à 14h46**

Bonjour Tibo,

Merci à toi de ce long message, c'est une bonne base de discussion 😊

Bon par contre je ne sais pas trop où commencer, je vais donc faire un peu de vrac...

L'ultrasensibilité...

C'est une clé importante car elle est indissociable de nous, et le regard, la réaction des autres nous a souvent fait la taire ou n'en vivre que les mauvais côtés.

Un de ces mauvais côtés qui peut te concerner est la pression ressentie face à une multitude de tâches à réaliser, d'informations. Surtout quand elle est doublée d'une certaine forme d'intelligence. Par exemple en tant que responsable tu dois avoir la faculté de voir nombres de problèmes avant qu'ils ne soient là et leurs solutions possibles. Mais te sentant un peu seul dans ce cas tu peux avoir la tendance à tout prendre sur toi, et là cela fait mille infos pour nos petites têtes. Ceci est un gros facteur de pression, et quand c'est trop tu m'étonnes que le besoin de décompression soit très fort. C'est une façon de se mettre sur off.

Tu peux donc imaginer des façons de faire off plus fréquemment, sans attendre que la pression soit à son max. Déléguer, mettre en valeur le potentiel et la qualité des autres peut aider à ça. Et cela fait travailler notre rapport aux autres, les façons de dire les choses au lieu de les laisser tourner dans notre tête. Et justement l'hypersensibilité permet de bien cerner les gens, de trouver et révéler leurs qualités. Ce qui peut freiner ? S'exprimer tranquillement sans être pris par nos émotions. Pour cela dire les choses en amont des problèmes est vraiment pas mal, le faire quand tout va bien est beaucoup plus facile que dans le rush.

Tu peux aussi essayer de changer ce mot ultrasensible par ultra informé. De cette façon il est plus facile de ne pas prendre les émotions des autres pour les nôtres et de s'en « détacher ». Nous avons cette tendance d'éponge, en voyant ça comme étant de l'information on peut faire le choix d'y accéder ou non, de la prendre à sa juste valeur.

Et si quand même il y a des cas, des moments où ça vient quand même nous perturber fortement alors c'est qu'il y a quelque chose à regarder en nous-mêmes. Cela révèle juste précisément un de nos soucis, une de nos failles. Déjà ça permet de faire un tri et de s'attacher à ce qui est essentiel pour nous.

L'alcool empêche ça, car au lieu d'aller voir on s'en protège.

Le fait de tout mentaliser, tout analyser est aussi une protection. On donne par là, le contrôle complet à notre mental, à notre ego, au regard des autres aussi. Et cela empêche finalement de se regarder avec bienveillance et sans jugement.

Tu as beau connaître tous les mécanismes quand les événements arrivent dans l'action il y a une forme de fuite. Là où ton trop plein de pression te révèle ce qui ne va pas, ce qui doit s'exprimer tu le fais taire... Alors que là tu peux vraiment avoir accès à tes peurs intimes. C'est pas facile et moi-même je suis encore en apprentissage sur quelques points. Et quand le mental a fait le tour, qu'il n'amène plus qu'à tourner en boucle c'est signe qu'il faut de l'action peut-être. J'y reviendrai.

Faire vivre les bons côtés de cette sensibilité est essentiel. Oui tu ressentiras plus fort que d'autres un malheur mais il en est de même pour un bonheur. La dernière fois où j'ai pleuré ? Devant la beauté d'un ciel. Et c'était des larmes de bonheur, de connexion à ce qui m'entourait à ce moment. Et ça ça vaut mille fois tous les verres que j'ai bu de ma vie, et ceux qui n'ont pas cette sensibilité ne le vivront pas ou difficilement. Cela paraît rien mais c'est un moteur pour s'aimer et aimer ce qui nous entoure.

Professionnellement aussi cela m'a servi et cela va me servir encore plus.

Le regard des autres et l'alcool...

Donc si je te suis bien tu bosses comme un fou pour au final ne pas avoir les moyens d'aller voir une fois un toubib ? 😊 Je te taquine n'y vois pas de jugement, c'est juste pour arriver à l'idée qu'au fond c'est le regard des autres et l'intérêt porté par ton cerveau à l'alcool qui se joue là.

J'ai eu de la chance moi, l'alcool a failli me tuer, les toubibs me laissaient 3 ans à vivre à 33 ans si je continuais. Alors j'ai pu très vite faire la part des choses avec ça. J'habitais dans un village de moins de 1000 personnes peut-être, et j'étais tous les jours dehors à boire des coups avec les autres. Ben un jour ils m'ont vu arriver à l'eau... Je dis que c'est une chance car cela m'a permis de bien sentir ou était important, leur remarques, leurs regards ou moi, ma vie.

Si je transpose ça à toi, tu peux imaginer que d'ici quelques temps la pression sera la plus souvent, et le recours à la bouteille aussi.

Cela te rendra plus difficile chaque journée de taf, cela commencera à se voir plus. Alors peut-être qu'un jour le regard des autres sera plus pesant sur toi bourré, sentant l'alcool jusque dans les yeux, que leur regard sur tes tentatives pour te retrouver, aller vers un mieux être. Aujourd'hui je me retrouve souvent seul non buveur au milieu de vignerons et qu'est-ce que j'en ai à faire de ce qu'ils peuvent penser... Au mieux je peux en discuter et en aider certains, au pire les plus « cons » me montrent juste la profondeur de leur lien à ce psychotrope qu'est l'alcool. Et vu que je peux lire assez facilement dans les gens, je sais que je ne me trompe pas trop, et cela devient leur problème pas le mien.

Arreter cela apprend a etre hors norme, est surtout hors une telle norme qui veut qu etre drogué inconsciemment est bien. Ben je te promet que ca fait grandir et que cela ouvre des horizons.

La meditation...

J etais comme toi, c etait pratiquement impossible. Et il y a un mois j ai passé pres d une heure et demi a voyager les yeux fermés. En fait ce qui bloque c est notre mental. Car dans ces endroits l ego, la forme de pensees que nous croyons etre entierement nous se tait, doit laisser la place a autre chose.

L ego c est un instinct de survie. Il est tres utile quand il s agit reellement de survie, mais quand nos societes, nos cultures, nous l ont fait mettre sur notre voiture, sur le regard des autres ou tout autre chose ne dependant pas de notre reelle survie et bien cela devient presque maladif. Vouloir tout controler en est une forme je pense.

Mais ce ne sont pas des notions faciles a aborder comme ca, je te propose des lectures ou personnes qui m ont aidé a comprendre certaines choses, a experimenter ca. On pourrait dire que c est de la spiritualité, y mettre donc des barrieres mentales, alors l experience est le meilleur moyen de savoir. Eckart Tolle avec « le pouvoir du moment present » a été mon premier regard sur des visions de la vie differentes . Puis Oliv m a fait decouvrir Franck Lopvet et d autres. Cela peut sembler barré, mais je suis pas un fundamentaliste religieux, je n aime pas trop les dogmes et les religions, c est l experience qui m a fait m ouvrir a d autres vues.

Je te parle de ca car cela m a permis d etre de plus en plus honnete avec moi-même, et par la de recommencer a m aimer avec tous mes defauts et mes qualités.

Mais pour moi tout ca est venu apres l arret de l alcool et d autres psychotropes, quand enfin j ai voulu etre vraiment avec moi-même. Avec ta sensibilite, l acces a la culture de ton ile pourrait etre une superbe experience. Bien sur cela doit etre entouré d une forme de religion, mais tu es assez clairvoyant pour pouvoir lire et ressentir l acces a la vie que cela represente derriere. Ca peut etre une motivation pour trouver l energie de ne pas aller vers la bouteille directement quand la pression est trop forte. Dans ce moment l analyse de la situation peut etre utile, vois tes ressentis, essayes de capter ceux qui sont du au produit, et tu verras qu au debut une substitution a l alcool est peut etre une bequille necessaire.

C est la base en fait, quand tu auras lacher prise la dessus et oser demander une aide juste pour cet instant, tu pourras t ouvrir a tout ce qui t attire librement. Parce que dans l addiction, seul c est super dur de faire cette demarche, les taux de dopamine entre autre procurés artificiellement par l alcool sont hauts et l attrait chimique du prod est puissant.

Un jour ou les consequences de ta consommation seront plus fortes tu auras ce declic, tu sauras que la c est bon faut que ca s arrete, et l attrait de l alcool ne sera plus que celui du au manque, a la chimie. Ca, ca se combat bien et ca s accepte avec le temps assez bien aussi. Et la, vu tes mots, tu vas prendre une vague de vie qui peut t amener loin et haut.

Et tu pourras faire un travail sur toi, sur la gestion de tes emotions efficace, et non plus seulement guidé par un mental qui fait tout pour exister et se rassurer. Et c est bon parfois de ne pas controler, de se laisser aller a vivre ce que nous sommes...

Voila c est un peu un fourre tout d idees, j espere que tu arriveras a trouver des petits trucs qui te parlent... Pas besoin d etre devin pour te dire que tu as une richesse interieure enorme, une sensibilite tres particuliere, et que t aimer un peu plus est une de tes clefs. J espere que tu sauras la trouver et oser la tenter...

Prends soin de toi.

Ps : je souris car souvent Flo est feminin pour les gens quand je laisse parler la mienne de sensibilite, mais je suis un gros poilu en fait !

