

SUR LA ROUTE DE LA SOBRIÉTÉ 2

Par **Profil supprimé** Posté le 08/08/2018 à 10h08

Bonjour à tous. Cela fait un bon bout de temps que j'avais postée mes premières lignes sur ce forum. .

A ce moment là, j'avais réussie à arrêter deux mois. Hélas, les démons m'ont rattrapés ; j'ai repris de plus belle et cela a duré plus d'un an. Je commence à prendre conscience de beaucoup de choses et à présent, j'ai envie de remettre le bouclier et de me battre à nouveau avec cette dépendance qui me devient insupportable. Hier, la journée a été difficile ; celle-ci a commencée par des tremblements, des vertiges et s'est poursuivie par l'impression d'avoir une grosse gueule de bois (mal au ventre, aux articulations, à la peau, à la tête, nausées...). Le soir, le sentiment de culpabilité et tous les mauvais souvenirs ont refaits surface ; pour arranger les choses, Madame insomnie a pointée le bout de son nez. Ce matin, toujours ce sentiment d'avoir la tête lourde et la fatigue est présente. C'est normal me direz-vous ! Après une courte nuit.

C'est marrant, parce qu'il y a huit heures, rien que le fait de me dire qu'il fallait cesser cette consommation me mettait la boule au ventre. Là, aujourd'hui, je pense à vous tous et je me dis que nous avons tous une force cachée ; un joker qui vaut le coup d'être utilisé. Là, il ne s'agit pas de soulever des montagnes, mais de casser le verre et marcher dessus, pieds nus ; nous remémorer à quel point il a pu nous faire mal, nous détruire et prendre possession de notre vie. J'ai envie de lever mon arme, de tirer un plomb dans le ciel et qu'il arrive à éliminer ce démon, le faire disparaître, lui montrer qu'à présent, c'est à lui de rentrer dans une boîte en bois et de finir vingt mètres sous terre. Je me dis également, qu'il m'a fait perdre bien trop de choses (notamment ma mémoire), de temps, d'espoir et aujourd'hui, ma vie ne lui appartient plu. Alors, même si un jour je recroise son chemin, j'espère qu'il comprendra qu'il n'est pas le bienvenue et qu'il y aura toujours, quelque part dans ce corps, une bougie allumée qui brulera, en vain...

Je suis de tout cœur avec toutes les personnes qui entrent en guerre contre la dépendance.

C'est le moment pour l'oiseau qui dort en nous d'éclore, de grandir, de déployer ses ailes et de prendre son envol ; s'il ne le prend pas dans l'immédiat, c'est parce qu'il est également en phase d'apprentissage. Malgré les chutes, il continuera et ne perdra pas espoir, parce que son seul but, c'est de voler ... voler loin, voler haut, découvrir de nouvelles sensations, de nouveaux horizons, de nouvelles épreuves, défendre sa vie et apprendre...

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/08/2018 à 12h18

Bonjour Ibanez je suis citronvert et nouvellement inscrite. BRavo pour ton si joli texte qui résume beaucoup de nos sentiments je pense. Je suis également fatiguée voir plus de tout cela et assez mal physiquement. Donc depuis trois jours diminution nette par trouille et envie: 4 verres, 4 verres puis hier une petite bière et un demi verre. J ai acheter de la b12 et bois deux litres de je de citron. je ne sais pas si j ai eu le déclic don tu parles mais hier en allant chercher ma mere et monpetit chien le moral à zéro quelqe chose s est produit.

JE les ai vu arriver et monter dans la voiture et leurs sourires e joies dans le regard (je ne veux choquer personne mais oui mon petit hien me sourit cela n engage que moi in sûr)t làtres grosses émotions: comment pouvais je leur faire cela? Alors qu ils dependent de moi de mon attention et affection?

Grosse fêlure dans ma carapace j ai failli m ecrouler en pleurs ce qui ne m arrive pas depuis des années. Mais là je pleure. Donc j ai tenu le coup ne pas inquieter protéger surtout. J ai l impression de manquer à tout. Je te souhaite une bonne journée

Profil supprimé - 08/08/2018 à 23h00

Bonsoir CitronVert. Tout d'abord, je tiens à te remercier pour tes écrits ; il n'est pas toujours facile de trouver les mots et encore moins d'oser s'exprimer, notamment avec des personnes que nous ne connaissons pas. Mais si nous sommes là aujourd'hui et même si nos histoires sont toutes différentes et propres à chacun, nous sommes tous là pour la même raison. Quoi qu'il en soit, aucun jugement n'a lieu d'être, parce que nous sommes tous compréhensifs les uns des autres, pour la simple que nous vivons le même désarroi.

Je trouve ça très courageux d'arriver à diminuer et même si les prises de consciences sont parfois douloureuses, je pense que ça vaut le coup d'essayer. J'ai souvent fait des tentatives d'arrêts, la plus longue a duré deux mois, les deux autres entre une semaine et dix jours. Tu vois, à ce moment là (au moment des rechutes), j'ai fini par me dire que j'étais une minable, je me suis isolée, me persuadant que cela n'avait plu aucune importance et que la seule chose que j'arrivais à faire de bien dans ma vie, c'est de picoler ... L'erreur dans tout ça, c'est d'avoir perdu espoir et de s'être laissé décourager ; ça a été une perte de temps et une souffrance quotidienne interminable. Une rechute n'est pas dramatique, ce qui l'est, c'est de s'enfoncer et de se laisser mourir à petit feu. Personne ne mérite cela.

Je pense que tu es capable de t'en sortir, je ne dis pas que c'est facile, mais à présent tu es à un stade où l'envie de t'en sortir est là. Ne laisse pas ce parasite prendre le dessus et te ronger ... Sois forte, crois en toi !

Si tu as besoin de vider ton sac, d'écrire encore et encore, de discuter, de t'exprimer, tu peux. Et il le faut ! Tu trouveras des oreilles qui savent entendre, des yeux qui savent lire et des âmes blessées qui seront comprendre ce que tu peux ressentir au plus profond de toi.

Profil supprimé - 09/08/2018 à 14h16

Bonjour a toutes les 2,

Bravo deja pour vos tentatives, vos efforts!! Je voulais aussi vous laisser le lien de ce fil, peut etre y trouverez vous quelque chose qui vous parle.

<https://www.alcool-info-service.f...ensibilite-emotions-pistes-d-actions>

Bonne journee a vous, courage et encore une fois, felicitations 😊

Profil supprimé - 12/08/2018 à 15h37

Bonjour Ibanez je te donne quelque nouvelles. J ai plafonné a 25 cj 4 jours puis hier ZERO. Pas de pb sauf insomnie dure mais hier à 19h la tenaille au secours....et la pensée que si je buvais je tombais dans le trou. Cela a duré disons une bonne demi heure puis c est passé. J ai dormi cette nuit mais bon on ne récupère pas comme cela. Là je tourne au jus de citron je me suis aidee aussi hier avec biere a zero pas tres bon mais comme je n aime pas les sodas cela change du citron et on se fait au goût. Ce n est peut etre pas une très bonne idée mais si cela marche au lieu de l apero je prends et sincerement apres un litre et demi de citron cela change un peu. Je vais acheter aussi du bitter san pellegrino le rouge j ai de bon souvenir de cela car c est un peu amer. Et toi? Je te souhaite une bonne journée

Profil supprimé - 15/08/2018 à 23h14

Bonsoir,
Vos échanges me touchent beaucoup. Vous avez beaucoup de volonté....
moi depuis 6 ans je vis avec mon homme qui boit trop. Et c'est comme ça que j'ai commencé à boire... c'est vrai au début c'est l'apéro... l'alcool mondain comme on dit et puis un jour tu ne t'en passes plus... je ne bois « que » le soir. On va dire une bouteille de rose... je me rends compte que je ne suis pas capable de ne pas boire durant un soir... et là ça fait mal! Et tous les matins je regrette, tous les matins j'ai honte de moi.... et Tous les matins je me dis « ce soir je bois moins » et tous les soirs à 19h je sers l'apéro....
j'ecris Parce que je n'y arrive pas, parce que je sais que je ne suis pas seule et que j'ai besoin d'aide
