

ME VOILÀ DE RETOUR...

Par **Vaio** Posté le 28/08/2018 à 12h28

Bonjour,

Je m'étais inscrite ici en juin 2016.

Je viens de relire mes messages, rien n'a vraiment changé.

Si, une chose fondamentale, celle que je veux vraiment arrêté l'alcool.

J'ai vu un addictologue vendredi dernier, j'ai avoué, j'ai pris conscience.

Je prends alcool depuis samedi.

Je n'ai rien bu depuis dimanche soir... j'ai même vidé la bouteille dans l'évier car je me dégoutais.

J'en ai parlé à mes collègues hier, à un ami hier soir. Ils sont tous tombés des nues, n'avaient pas imaginé.

Beaucoup d'émotions en quelques jours.

Je ne peux pas en parler à ma famille, trop dans le jugement, sans empathie ou compréhension de ce genre de maladie qu'ils jugent pour les faibles et toquards.

Ma prise de conscience vient du fait que j'ai perdu l'homme que j'aimais et qui m'aimait depuis 15 mois à cause de cette merde.

Il m'a quitté par silence radio depuis début août.

J'ai appris par un ami à lui que c'était parce que je buvais dans son dos.

Je lui ai dit que j'étais malade mais que j'avais rendez-vous pour me soigner et que j'aimerais qu'il me pardonne, qu'il m'aide et me donne une seconde chance (par sms).

Oh oui, j'ai eu de ses nouvelles... Des insultes !

Il m'en veut et ne veut pas me pardonner.

Pourtant jamais l'alcool n'a été un vrai problème dans notre relation, j'assurais toujours, jamais ivre morte, jamais mauvaise.

Je me lève tous les matins pour travailler (management parfois pas évident et stressant), j'assume mes responsabilités de ma vie.

Il m'en veut de lui avoir caché. Il ne comprend pas que j'avais peur que ça le fasse fuir.

Je me suis rendu compte tout le week-end, que vouloir raisonner un con, c'est comme vouloir faire jouer une poupée gonflable.

J'ai décidé de couper les ponts hier soir.

Je suis donc en double sevrage.

Hier soir je suis passée par tous les états, beaucoup de tachycardie, tristesse, pleurs.

Mais aujourd'hui je tiens.

Ma motivation est qu'un jour il voit de quoi je ai été capable.

Mais surtout je le fais pour moi car j'ai l'impression d'avoir gâché 15 ans de ma vie.

Je sais que ça va être long et la patience n'est pas mon fort.

Je suis très sensible et vulnérable (au bon sens du terme m'a dit le addictologue).

Mais j'avoue que ça fait du bien d'avoir l'esprit clair... Il me tarde les bénéfices sur le physique (ben oui, je ne voulais plus me croiser dans les miroirs : visage bouffi, kilos en trop, ventre de 6 mois de grossesse, bizarrement le terme où j'ai accouché de mon fils).

C'est dur de ne pas pouvoir en parler quand on a besoin, alors me revoilà.

A bientôt.

PS : Il me manque bien plus que l'alcool. Je m'en veux terriblement de l'avoir perdu à cause de ça, je m'en veux beaucoup, j'ai de gros coups de blues à cause de ça.

En même temps, il ne veut pas m'aider donc c'est qu'il ne tenait pas tant que ça à moi.

Qu'en pensez-vous ?

4 RÉPONSES

Vaio - 28/08/2018 à 19h24

C est re moi.

L'après-midi au boulot s'est bien passé. Je reconnais que c'est quand même plus agréable de travailler l'esprit clair, le cerveau non embrumé. Travailler me fait du bien, ça fait partie de mes repères.

Mais j'avoue qu'à compter de 17h, l'alcool fait un coucou à mon cerveau.

Alors j'ai décidé de passer à la pharmacie et de me faire plaisir pour prendre soin de moi :

- un gros pot de crème amincissant
- de l'huile de rose musquée pour le visage
- un désintoxication naturel
- un complément de vitamines B avec magnésium

L'addictologue que je n'ai vu qu'une fois, vendredi dernier, ne m'a donné que de l'aotal. Pas de complément ni rien quand les crises d'angoisse, qui sont parfois très dures. Heureusement j'avais déjà mon remède à moi à base d'huiles essentielles et qui fonctionne très bien sur moi.

J'ai aussi une porte de ma cuisine peinte à la peinture à la craie.

J'y ai noté un grand A, pour Alcool, et je mettrai une barre à chaque fois qu'un jour sera vainqueur.

J'ai noté aussi un grand M, pour le prénom de mon ex, et je mettrai aussi une barre pour chaque jour passé sans le contacter.

Il me tarde d'avoir 30 barres... ce sera un pas énorme.

Je sais qu'il y a risque de rechute et qu'il faut se relever à chaque fois.

Je n'en veux pas, je ne veux pas d'erreur de parcours... mais je sais que rien n'est simple dans cette merde.

Alors je pense fort à moi et à la belle vie que je mérite.

Ce soir, je dine chez mes parents.

Je vais dire non à l'alcool.

Je sais qu'ils vont se poser des questions mais ne me les poseront pas.

Il faut que je leur disent aussi non à la bière sans alcool, pas de soda qui me rappelleraient la vodka, ... de l'eau, de l'eau, de l'eau !!!

Punaise, me tarde ces 30 barres !

Il me tarde aussi de revoir l'addictologue et surtout le psychologue qui est en congés actuellement.

Je sais que l'alcool n'était qu'une béquille pour oublier ou me protéger de tous mes maux... une bien mauvaise béquille qui n'arrangeait rien au contraire... Et si je ne soigne pas ces maux, je ne me soignerai jamais de ma maladie Alcool.

Mon ex m'a balancé dimanche "tu devrais voir un psy"... et bien oui, je sais, c'est pour ça que je vais dans un centre, je ne suis pas débile, ni une pauvre fille... enfin je ne lui ai pas dit comme cela.

J'ai le pressentiment qu'un jour il reviendra vers moi pour voir si je m'en suis sortie, j'en suis certaine... en plus il y a toujours des affaires ici qu'il n'a pas récupéré et n'a pas donné réponse quand je lui demandais ce que je devais en faire.

Un jour il reviendra et il constatera mon courage et ma force, ma volonté, et la femme que je serai devenue... Faut qu'il s'en morde les doigts.

Comme je lui ai dit la semaine dernière, c'est un mal pour un bien qu'il me quitte.

Enfin je réagis.

Enfin je m'avoue et j'avoue.

Enfin je n'ai plus honte.

Enfin je vais vivre.

Je méprise les gens qui méprisent les gens malades de l'alcool, de la drogue, de dépression... et bien non, il ne suffit pas de se mettre un coup de pied au cul pour s'en sortir. Mes parents sont comme cela. Il faut voir sa vraie douleur psychique, l'accepter, accepter d'en devenir malade physiquement, pour pouvoir se soigner.

Avant, je me serais tapée 3 vodka bien tassées pour aller les voir tellement je les trouve pathétique.

J'aurais fait bonne figure de gentille fille, et je serais vite partie pour continuer à boire.

Là, je m'en fous de ce qu'ils pensent, de leurs préjugés, de leurs exigences.

Je n'ai pas besoin d'eux pour être heureuse.

Ce sont eux et leur éducation de merde, sans affection, sans compréhension, sans signe d'amour, sans empathie, leurs exigences, la misogynie de mon père envers moi et ma mère qui m'ont rendu malade.

Voilà, il faut que j'y aille... et avant que j'efface les odeurs de tabac... mais plus d'alcool !

Merci de m'avoir lu, à bientôt.

Vaio - 28/08/2018 à 21h21

Ça y est, le repas est passé.

Quelques crises de stress, mais j'ai géré et je n'ai pas craqué.

L'orage ici m'a par contre foutu un gros coup de blues, et depuis grosse crise d'angoisse.

On a vécu tous les orages énormes de cet été ensemble, avec mon homme, enfin mon ex, l'homme que j'aime toujours et qui me manque terriblement. Il me manque plus que l'alcool. C'est l'alcool qui le remplaçait quand il n'était pas là et me manquait.

Je suis rentrée chez moi et je me suis douchée.

J ai mis l huile de rose musquee sur mon visage et je me suis trouvée moche, encore trop bouffi.
J ai mis ma creme amincissante, j ai massé mon ventre gros et gras.
Je me suis rendue compte du gâchis et du chemin à parcourir.

Combien de fois je lui ai dit qu'il fallait maintenant que je m'occupe de moi, que je prenne soin de moi car là, ça n allait plus du tout... Et qu il me répondait "moi, je t'aime comme tu es."... Et du coup je faisais encore moins attention à moi. Je buvais et bouffais des pates gâtées de gruyère pour adoucir mes problèmes.

J ai mal au coeur, mon coeur a mal, les larmes n arrivent pas à tomber.

Je suis tellement triste.
Je me sens tellement seule.
Il me manque tellement.
Je m en veux tellement d avoir tout gâché et il ne veut rien entendre, pas en parler, pas m aider.

Sybel91 - 06/06/2019 à 14h44

Hello Vaio
Je sais que cela fait longtemps que tes messages ont été postés.
Je viens moi meme de remettre sur le site.
Pour sensiblement les mêmes raisons que toi.

J'ai 43 ans l homme que j aime m a quittée pour une nana de 10 ans de moins que moi (alors que lui en a 51). Il venait me voir chaque vendredi avec une bouteille tout en sachant que j avais un pb puisque je le lui disais. Mais il me rinçait car j etais plus "réceptive" ains. Moi aussi j ai pris du poids suis bouffie. Et lui aussi me disait Qu Il m aimait ainsi

Si je te raconte cela c est aussi pour dire que parfois même ceux qu on aime sont toxiques.

J espéré que depuis un an ton combat a été gagné que tu as barre 30 puis 60 puis 90 A et M

Bon courage

Vaio - 07/06/2019 à 13h23

Oh punaise, Sybel91, ton message m a bouleversé.
Je prendrais le temps de plus répondre ce we.
Beaucoup de choses ont changé mais j ai l impression d être comme en août l année dernière.
Girlpower, on va y arriver !
