

CHAGRIN DÉCEPTION COLÈRE

Par **Knox** Posté le 18/03/2021 à 17h25

J ai envie de craquer..

Sobre depuis le 23 novembre 2020 ..

Pleine de bonne volonté ..

Du sport ..

Faire plaisir aux autres

Me tourner vers l autre ..

Être à l écoute ..

Une vie saine ..

Mais là y a quelque chose qui me fait du mal et j ai. Envie d oublier .

M endormir . Anesthésiée..

Me calmer ..

Noyer mon chagrin dans l alcool ..

Si j avais de l herbe je fumerais

Si j avais de la coke je snifferais je me roulerais dedans ...

Alors pourquoi ne pas aller acheter une bouteille de vodka ..

Demain je continuerai le combat

Faillir une fois est ce forcément la rechute pour toujours .?

La j ai envie de plier .

Envie de plus penser ...

Je m en veux ..

Mais j ai tellement mal que j ai besoin d évacuer ..

D extérioriser ...

Quelqu' un me fait souffrir.

Le refugede l alcool ..

N est pas le bon mais c est le seul qui me tend les bras et me

Comprend ...

La.

Je bois pour les mauvaises raisons

..

Je suis sensible ..

Je veux juste oublier.

Demain sera un autre jour .

12 RÉPONSES

Moderateur - 18/03/2021 à 17h33

Bonjour Knox,

Allez courage ! C'est un piège que vous tend votre cerveau mais cela va passer très vite. Essayez de vous occuper à quelque chose pour moins penser au reste.

Appelez notre ligne d'écoute, c'est le moment ! Vous avez besoin de parler.

Vous avez fait un très beau parcours que vous devez à vous-même. Ne gâchez pas votre réussite, évitez les regrets.

De tout cœur avec vous dans ce moment difficile.

Le modérateur.

Profil supprimé - 18/03/2021 à 19h13

Bonsoir Knox,

J'espère que tu auras répondu à l'appel du modérateur de ce forum .

Tu sais pertinemment bien, tu le dis , que l'alcool n'a jamais résolu aucun problème et même si ton problème actuel est grave, traverse-le sans reprendre la moindre goutte d'alcool .

Fais bien ton abstinence pour toi, sois patient et persévère, car si l'alcool a laissé des traces , ton abstinence te permettra de les accepter , de les effacer et tu sais bien peu ce que te réserve demain . Dans l'abstinence , il y a de ces revirements de situations auxquels on ne croyait plus .

Bon courage à toi, continue à partager et surtout ne reprends pas ce poison .

TU as 115 jours d'abstinence, ce soir avant de t'endormir, tu en auras 116.

Respecte-toi, aime- toi et pardonne-toi , tu es probablement, comme je le suis, atteint d'une maladie appelée alcoolisme .

A bientôt,

salmiot1

Vivo - 18/03/2021 à 23h44

Bonjour Knox,

Quel que soit le chemin que tu as pris, j'espère que tu vas bien et mieux.

Bon courage à toi

Olivier 54150 - 19/03/2021 à 13h42

Bonjour Knox
J'espère ça vas mieux.

Faillir une fois est ce forcément la rechute pour toujours . ?

Je ne sais pas Knox, mais je comprends. Les coup dur sont des épreuves x1000 pour nous qui avons abandonné le refuge de l'alcool. Dis toi que ça va passer et en fonction de ce que tu as déjà vécu avec l'alcool tu sais que cela vas te soulager, mais pour combien de temps, pour combien de verres, pour combien de remord ?

Rechuter te permettra de voir à quel point l'alcool à d'emprise sur toi, mais c'est dur comme traitement.

Je me souviens de quelques moments où j'ai failli replonger... J'ai préféré reprendre la nicotine, 6 mois que j'y avais pas touché. Et je fume toujours, pas grave si je compare à l'alcool.

Une autre fois, plus dur encore, j'ai repris le thc, 4 ans que j'y avais pas touché.

Une autre fois je peux prendre deux valium...

(Être le plus honnête possible ici est primordial pour moi.)

Bien sûr, il y a des truc plus sains pour passer ces durs moments comme le sport, la sophrologie, une balade dans les bois...bla bla bla

N'oublie pas d'écrire, parler, partager, ça pas de doute, ça fait un bien fou.

Souvent l'alcool et juste un symptôme, tu peux donc parler d'autre chose ici, de ce qui déclenche ces gros craving. La solution est sûrement là, dans la compréhension des émotions clefs. (Voir Laurent Martinez)

Mes solutions ne sont pas toujours des bons exemples, juste je n'ai pas touché d'éthanol depuis plus de vingt ans. Longtemps c'était une punition, aujourd'hui c'est un choix, et même un cadeau.

Je remets ce petit article nommé : Est-on alcoolique à vie ? "Pour en finir avec certaines idées reçues"

<https://m-leplus.nouvelobs.com/co...rage-c-est-l-abstinence-totale.html#>

courage Knox
Oliv

Knox - 19/03/2021 à 16h16

Bonjour Salmiot Vivo Olivier

Un grand merci pour votre soutien. Vraiment, ça me touche ... oui hier j ai pete un câble..
ça faisait un moment que ça ne m était pas arrivé..

J ai pas tenu bon.. j ai craqué.. alors aujourd'hui j ai un mal de tête carabiné.. et je peux vous assurer que l envie de boire m est passée..
mais je regrette d avoir cédé à ma pulsion.

J essaie de voir ça comme une erreur de parcours .. et non comme le mauvais chemin à continuer d emprunter .. je ne veux plus Que l alcool régitse ma vie. Et je sais dorénavant lorsque je serai débordée par mes émotions que je ne recommencerai pas.

Cela ne sert vraiment à rien.. à part se rendre encore plus malade .. c est maso comme comportement ..
Je suis tombée dans le piège, j ai craqué.. j ai un peu honte de l avouer.

Mais je vais continuer à rester sobre .. je me sens tellement mieux sans boire coute que coute ..

Merci encore .. je vous envoie un câlin.
Prenez soin de vous .
Votre bienveillance me fait du bien .

Vivo - 19/03/2021 à 20h28

Bonjour Knox,

Une erreur de parcours...oui tu as raison, et alors? Une petite chute, l'important est de se relever et remonter à cheval, tous les chemins mènent à Rome quelles que soient les embuscades.

Et visiblement tu en as tiré un apprentissage, c'est en faisant que l'on apprend, enfin ce n'est que mon avis.

Content d'avoir de tes nouvelles, prend soin de toi plus que des autres, à certains moments il faut savoir être égoïste.

Bon courage et bon weekend

PS: tu ne repars pas de zéro, et puis nous nous n'avons rien vu.....

Mams - 20/03/2021 à 14h22

Bravo Knox pour ton courage tu as décidé de te sauver toi même et pour moi même ce que j'ai compris c'est qu'il faut traiter ce qui nous amène à nous réfugier dans l'alcool ou autres addictions je suis sobre depuis plus de 3 ans et c'est la première fois que maintenant j'aime ma vie sans alcool je suis vigilante mais quand j'ai décidé de vivre j'ai compris que l'alcool était un poison pour moi. Je m'aime plus tout simplement alors gérer ses émotions ses angoisses ce n'est pas toujours évident mais je travaille sur ça depuis que j'ai arrêté de boire.

Personnellement j'ai eu besoin de garder certains rituels avec des boissons sans alcool qui me plaisent

Tu es conscient de ton rapport aux addictions c'est déjà beaucoup

Bon courage à toi

Alice44 - 21/03/2021 à 05h53

Bonjour Knox, etc...

Je suis moi-même confrontée à un souci avec l'alcool.

Mes difficultés sont différentes que les vôtres, ma démarche également.

Voilà, j'ai un ami dans mon existence. Il m'a fallu du temps pour déceler son souci de dépendance avec l'alcool car il s'évertuait à le cacher.

Ses comportements m'ont fait m'interroger et pousser la porte d'amis professionnels de la santé (une amie aide soignante très empathique, comme moi, d'une oreille bienveillante et un ami médecin).

Ils sont l'un et l'autre parvenus à me mettre comprendre que le souci provenait de l'alcool,

Cet ami, L, et moi, avons vécu l'un et l'autre des moments difficiles mais lui se noyait et était dans le déni total. Il est revenu en Mai 2020.

Sans reproches, je lui ai parlé de mes ressentis, de ma souffrance de le voir se suicider sous mes yeux...

Fin septembre, il m'a appelé à l'aide. Je l'ai reçu chez moi, soigné, soutenu dans sa démarche de « Sevrage »...que c'est lourd mais je l'aime.

J'ai eu beaucoup de promesses qu'il a tenu à l'exception de consulter ensemble.

Fin novembre : Rechutes...successions de rechutes...

Fin décembre : il a réemprunté le chemin de celui du sevrage pour devenir « abstinent » et le « rester »

Fin janvier : Rechute

Depuis : je le vois par intermittence, il boit des le matin, dort l'AM, prend ses motos sans protections, sans gants, sans casques...

Il ne répond pas au téléphone, ne récupère pas ses affaires, ne me rend pas les clés, fait des achats compulsifs...me provoque avec des femmes...

J'essaie de maintenir un lien, de lui écrire...

Je consulte seule ici des écoutants qui sont top !

Je consulte AL-ANON pour les aidants qui sont top aussi !

Bref, j'ai connu l'enfer de la dépendance alcoolique pour la première fois de ma vie...Pourquoi maintenant ? Je travaille dessus.

Vous me parlez du THC, VALIUM...un univers inconnu...

Que puis-je faire ? Aujourd'hui je l'ai aperçu en état d'ébriété sur sa moto...

Aidez-moi à l'aider, le comprendre, pour l'aider à se soigner de cette maladie pour qu'il se sorte de cet enfer.

Merci.

Alice

Nantes

Knox - 22/03/2021 à 13h04

Bonjour à tous ...!

Oui en effet accident de parcours. Un gros.

Mais ponctuel. C est arrivé jeudi soir dernier et ça m a calmé.

Quel enfer..
Quand on n'est plus habitué comme on l'était ...
Quel mal à la tête .. la nausée...
2 jours au fond du lit !

Alors plus envie du tout .. je tiens la distance la .
Depuis novembre je fais une heure de sport tt les matins .. j'ai pas lâché..
Et ça fait du bien. Si je lache un peu de terrain si je me dis c'est pas grave ..
Ma volonté va s'effriter .. et je vais recommencer à boire comme avant et ça je ne le veux surtout pas .
Alors oui j'ai fait l'erreur de picoler parce que j'étais malheureuse . Mal . Besoin d'évacuer .
De m'endormir vite vite .
C'est tellement idiotet malsain. Bref ...
Je suis revenue en mode guerrière ...
Il faut .
Nous devons ..
Face à ce poison .

Merci pour vos messages ça me fait tellement plaisir ..

Je réponds néanmoins à Alice par rapport à ton ami...

Ne t'inflige pas toute cette responsabilité .
La décision d'arrêter de boire pour de bon ..
Doit venir de lui. Uniquement .
Le déclic . Le bon .
Propre à chacun d'entre nous ..
Tu es impuissante. C'est un combat que lui seul doit mener.
Tu dois à mon humble avis ..
Regarder de loin ...

Être là oui... mais pas à ton détriment non plus ..

Passez une bonne journée ..
J'espère que vous allez bien ..

Alice44 - 22/03/2021 à 17h30

Knox,
Que dire ? Que je vous trouve très méritante, comme tous les malades alcooliques, de trouver le courage de vous accrocher à nouveau à la rampe et de vous relever. C'est comme un enfant, qui apprend à monter les marches...Vous allez y arriver.
Quoi ajouter ? Merci de prendre songer à moi. Il est vrai que l'entourage prend. Tant qu'il n'a pas conscience que c'est une maladie, il comment des erreurs. Je ne culpabilise pas car j'ai toujours su que c'est une maladie.
J'ai essayé, quand j'ai compris, quand je suis parvenue à le faire sortir de son déni, de lui apporter mon soutien, mon aide en l'éloignant de l'alcool, le ramener à la vie, à ses centres d'intérêts et, surtout, l'encourager de faire des choses en famille, avec le si peu qui ne lui ont pas fermé leurs portes. Il a la chance d'avoir une fille aînée extraordinaire, des petits-enfants adorables dont il est fier mais ce n'est pas tout.
Je suis allée trop loin et n'ai pas pris assez de recul. Mon job était de trouver des solutions absolument...de sauver des situations.
Dans le cas de cette maladie, il faut apprendre la résilience, parler de ses ressentis, se protéger.
Demain, je dois subir une intervention cardiaque. Cette crise d'arythmie a été provoquée par ce manque de résilience. En un an et demi, j'ai voulu lire, me renseigner, être patiente pour lui apporter mon soutien.
Je ne comprenais pas cette obsession permanente de ne jamais manquer d'alcool, cette dépendance...
Les rechutes ne sont jamais des échecs, elles ne sont pas honteuses. Elles font parties du processus de sevrage jusqu'à tenir bon pour toujours.
Présentement, par la force des choses, je dois songer à moi.
J'ai acté la séparation parce que je ne voulais pas qu'il m'entraîne dans sa chute. Chez lui c'est cyclique.
A mon réveil, après cette intervention dont il ne sait rien, je vais lui écrire pour l'encourager, lui dire que ma porte sera encore ouverte sans jugement quand mes forces reviendront.
Aujourd'hui, je ne regrette pas de l'avoir rencontré sur mon chemin de vie. C'est le premier homme atteint de cette maladie dans mon existence. Il n'y a pas de schéma de reproduction...enfin je crois. Il m'aura fait comprendre que je dois travailler sur moi pour comprendre pourquoi je l'ai eu dans ma vie.
Pardonnez-moi les tournures et mon orthographe. Ce n'est pas aisé d'écrire sur un téléphone.
Bon courage et tenez bon !
Alice44

Alice44 - 22/03/2021 à 19h01

Knox,
J'ai oublié de vous dire qu'ici, vous vous trouvez en lieu sûr, que les écoutants sont extraordinaires, ont une oreille bienveillante et que vos témoignages sont riches d'enseignement.
Pour moi, ce n'est pas un hasard que je l'ai rencontré sur mon chemin de vie. Il m'apprendra à grandir même si demain je ne devais plus le revoir.
Grâce à lui, grâce à vous je vais faire un travail sur moi-même pour « comprendre ».
Aimez-vous, chouchoutez-vous, ne renoncez jamais enfin si je peux me permettre un conseil.
Ah je voudrais dire aussi qu'il n'y a pas de honte à faire un bilan psychiatrique pour avoir un traitement adapté.
Faire la démarche de venir en ce lieu m'a demandé beaucoup de temps. En découvrant que c'est une maladie, j'ai été soulagée.
On ne refuse pas de tendre la main à un malade de la sclérose en plaques, à un malade atteint du cancer. Il ne faut pas juger, craindre

le jugement d'autrui.

J'ai mis du temps à pouvoir faire cette démarche. J'ai lu longtemps avant de sauter le pas.

Et puis, les écoutants m'ont dirigée vers « Al-anon.org » pour l'entourage qui doit prendre soin de lui. Sachez-le pour lui, proposez-lui. Il vous en sera reconnaissant. J'ai proposé à L. de consulter avec lui en ignorant ce que cela pourrait représenter. C'était une erreur.

Chacun a son jardin secret à cultiver mais doit, pour être aidé, être honnête.

Al-anon est complémentaire et aidera l'entourage à vous soutenir.

Pensez à cet entourage sans culpabiliser car n'oubliez pas c'est une maladie.

Bon courage et revenez ici pour tenir.

Alice44

Mams - 24/03/2021 à 18h45

Bonjour à tous je ne sais pas si ça peut vous aider mais le FUN Mooc propose à partir d'avril une session gratuite comprendre les addictions si ça vous intéresse vous pouvez vous inscrire en le trouvant sur Google

Bon courage à toutes et à tous
