JOUR ZÉRO

Par **Pinkcloud** Posté le 06/04/2021 à 16h52

Salut à tous

Je voulais vous raconter brièvement mon expérience... J'ai 35ans, un boulot stable depuis 12ans une femme qui m'aime bref tout pour "aller bien" Seulement voilà j'ai un rapport avec l'alcool très compliqué... Je bois depuis mon adolescence et franchement ça ne m'a jamais réussi... Alcool triste, réveils difficiles, honte, culpabilité, black out etc je vous passe les détails on connaît tous ça... Mon père était alcoolique il est décédé l'été dernier et ça n'a pas arrangé ma conso tellement persuadée que je lui ressemblais... Le 10mars 2021 c'était en pleine semaine j'étais en repos et j'ai bu... Toute la journée, toute la soirée jusqu'à ce que ça finisse mal et que j'appelle à l'aide (idées noires etc) je pense que je me suis fait tellement peur cette nuit là et je suis tombée tellement bas... J'ai eu un déclic... J'ai pris rdv dans un centre de prévention d'alcool (les délais sont longs je vais avoir mon 1er rdv demain) mais je n'ai pas bu une goutte depuis ce fameux 10mars... J'ai également un suivi avec une psy que je vois tous les 15jours... cela fait donc pratiquement 1mois que je n'ai pas bu et je commence à découvrir en moi de la fierté (sentiment que je n'ai jamais connu auparavant puisque toujours gâché par l'alcool trop présent)

L'idée de ne plus boire me paraissait totalement impossible mais je vous assure il y a certes des moments difficiles mais tellement de côtés positifs qui font que l'on a envie de continuer ces efforts... Il faut y croire, il faut en parler avec son entourage proche même si c'est très difficile et que ça leur fait mal mais je vous assure qu'avec détermination et soutien on y arrive !! Voilà je voulais au travers de ce petit récit (qui fait aussi partie de ma thérapie) vous envoyer à tous un message de soutien et de force ! Pour ma part j'espère continuer mes efforts le plus longtemps possible...

Bon courage à tous

4 RÉPONSES

Sky30 - 07/04/2021 à 07h58

Bonjour, bravo pour tes efforts, je n'y arrive pas... c'est un enfer, j'ai beau me motiver tous les jours, je replonge à chaque fois, je sens que ça me détruit... j'en peux plus.. comment as-tu fait pour commencer sans être complètement dépressif et angoissé ?

Pinkcloud - 07/04/2021 à 11h53

Bonjour sky30

Le fait que tu sois ici à demander des réponses montre déjà tes intentions à guérir et le fait que tu sois conscient que c'est destructeur pour toi... C'est déjà un très grand pas... Pour ma part j'ai eu un déclic vraiment parce que je me suis fait très peur... J'ai eu besoin d'anxiolytique la toute première semaine (je les ai arrêtés vite car je ne suis pas du tout pour ce genre de traitement mais sur cette courte période ça m'a aidé) ... Ce traitement peut t'aider à surmonter ces angoisses mais surtout parle en à qqun de confiance dans ton entourage qui t'encouragera chaque jour des efforts que tu fais... J'ai aussi téléchargé une appli "easyquitdrink" c'est une appli qui comptabilise tes jours sans alcool et l'effet bénéfique au fur et à mesure des journées... C'est assez encourageant...

Crois en toi et trouve cette force car vraiment c'est très gratifiant par la suite... Je te souhaite d'y arriver !

Courage à toi

Xav94 - 07/04/2021 à 17h28

Bonsoir

J'ai arrêté le 20 février après comme toi une soirée déclic.

J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai eu une vraie discussion à ce sujet avec mon épouse et ma fille ainsi qu'avec un psy. Sa réaction a été de me trouver courageux de l'avouer et ma dit qu'à partir d'aujourd'hui, l'alcool c'était fini.

Le fait de reconnaître sa maladie (car pour moi s'en est une) permet déjà d'avancer. Moi j'utilise l'application Try Dry pour voir ma progression et c'est encourageant de voir ce que l'on a pu tenir alors qu'avant la moindre excuse faisait que j'allais boire.

Rien n'est gagné mais dans tous les cas je te souhaite de continuer sur cette voie.

De mon côté le sport m'aide beaucoup et surtout j'apprécie de nouveau de me lever pour travailler. J'accepte ce que je suis eu ma vie est plus belle.

Bonne soirée à tous.

Pinkcloud - 07/04/2021 à 20h48

Bonsoir Xav94

Merci pour ton témoignage et tes encouragements... Bravo à toi aussi... Mais comme tu dis rien n'est gagné mais je suis plus déterminée que jamais et cette fois-ci je crois en moi !

Je te souhaite également de continuer sur cette voie !