

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LA PEUR DU VIDE

Par **Poupy** Posté le 05/04/2023 à 10h12

Bonjour à tous !

Voilà quelques jours que je me suis inscrite, mais je ne me suis pas encore vraiment présentée alors....

Je suis une femme de 50 ans, et déjà ça, ça me fait drôle de l'écrire tellement j'ai l'impression de sortir à peine de l'adolescence !

Deux enfants de 21 et 16 ans, un travail de cadre, mariée, etc.... bref, tout ce qu'il faut pour aller bien et pourtant....

L'alcool s'est installé sournoisement tout au long de ma vie, entre le trop festif et la peur de l'ennui....

Mais au fur et à mesure, la vie est devenue angoissante, j'ai été plusieurs fois hospitalisée, et aujourd'hui je crois que j'ai vraiment eu le déclic...

J'ai déjà connu 5 mois d'abstinence, mais je crois que quelque part je savais que ce n'était pas pour toujours, je profitais semaine après semaine du bien être tout en pensant tout au fond de moi que je reprendrais....

Là, je m'apprête à une vraie transformation et je suis prête à en payer le prix.

Et le prix, c'est beaucoup de vide, je tourne en rond, je m'interroge, je me souviens, je regrette, j'espère, j'ai peur, j'y crois, etc.... l'alcool en soi ne me manque pas, mais la perspective d'une soirée bien lâchée, si....

Et pourtant, l'idée d'un lendemain angoissé m'est insupportable...

Aujourd'hui J 27 et je suis encore bien fatiguée. Je crois qu'il faut bien trois mois pour commencer à se sentir vraiment mieux alors j'ai décidé que j'allais accepter, que j'allais être patiente et au moins au quotidien, je profite de ne plus voir l'inquiétude dans les yeux de mon mari ou de mes enfants, de ne plus avoir peur du regard de mes collègues (ou de leur odorat), de ne plus me demander où j'ai caché ma dernière bière hier soir....

C'est marrant il y a qq chose qui perdure, j'ai tendance à me sentir encore coupable alors que je ne bois plus depuis un mois; je sens bien que l'image de moi-même est sérieusement abimée.

J'ai du mal à me remettre au sport car j'ai pris du poids, et j'ai des boulimies de chocolat ! j'ai toujours été dans l'oralité ! l'alcool, les bonnes bouffes, la clop !

Je dois apprendre à prendre du plaisir autrement mais c'est dû !

Enfin voilà pour le "portrait", merci à vous tous d'être présents sur ce forum, et pis dîtes donc, il y en a des filles par ici !!

Bonne journée et à bientôt !

Poupy

9 RÉPONSES

Caro03 - 07/04/2023 à 08h50

Bonjour Poupy,

Je trouve le site bien calme, tu ne trouves pas ? Où sont-ils donc tous passés ????

Aux manif ? Aux préparations de Pâques ?

Je suis moi-même dans une grande fatigue, du coup, pas envie d'écrire, le printemps peut être en cause comme tout changement de saison, peut-être se supplémenter en vitamines....

C'est peut-être dû aussi au fait que par moment il faille lâcher un peu le site pour éviter l'obsession et ses pensées en boucle ; pour se reconstruire je pense qu'on doit se retrouver par moment en tête à tête avec soi uniquement, en tout cas c'est mon avis...

J'ai relu une grande partie du premier fil de Drunkette, ce serait chouette d'avoir des nouvelles de tous ces anciens, Barti fait partie de ceux que j'ai adoré lire mais ils étaient tous formidables sur ce fil qui se lit comme une saga.

J'espère que vous allez tous bien,

Dans l'attente de vos nouvelles,

Affectueusement,
Caro

Today - 07/04/2023 à 14h07

Bonjour.

Je me permets de rebondir sur ce fil de discussion, sur le thème "peur du vide".

J'ai 48ans. Je suis une femme. J'ai des enfants ados/adultes

Comme beaucoup l'alcool "trop" festif du départ qui finit par être quotidien (soirées la semaine et plus le week-end) et en trop grande quantité (une bouteille de vin voir une et demi).

J'ai arrêté une 1ère fois pendant 3 mois (j'ai tenu plutôt).

J'ai ensuite tenté la modération.

Et aujourd'hui j'en suis à 1an et demi. Je ne me considère plus comme "sans alcool" mais "hors alcool"....même si je sais que l'avenir dira ce qu'il en sera de la suite.

Ce sentiment de vide, je l'ai aussi ressenti. L'alcool le comblait ou plutôt le masquait si bien. Et en y réfléchissant bien, beaucoup de mes relations étaient aussi sur ce mode "combler un vide", même si, comme pour l'alcool, certaines se sont avérées plus néfastes pour moi. Beaucoup de choses que je faisais avaient cette vocation de comblement.

Alors j'ai appris à faire face à ce vide. Ne plus le considérer comme un gouffre béant dans lequel je risquais de me perdre. Le voir plus comme étant ma planche de salut, qu'il était peut-être la solution.

J'ai retravaillé sur ma façon de l'appréhender.

Jusque là, je passais mon temps à "faire des choses"....faire pour faire, faire pour ne pas être à ne rien faire, faire pour m'occuper et ne pas à avoir à faire face à l'ennui qui immanquablement me ramenait à ce vide vertigineux. Faire pour être.

Du coup, j'ai appris à ne rien faire, j'ai appris à m'ennuyer sagement. J'ai quelque part "apprivoisé" ce vide que je ressentais comme une menace.

Aujourd'hui je ne ressens plus le besoin de combler par quelque chose car je me sais capable de le combler seule.

Ça m'a fait peur à un moment car je sentais que les changements en moi auraient des répercussions sur ma vie, mon rapport aux autres....c'était sortir de ma zone de confort et ça faisait très peur.

Je ne le regrette pas car même si j'ai perdu certaines choses en cours de route, je me suis trouvée moi en chemin....et ça n'a pas de prix.

Dire que ma vie est toute rose aujourd'hui ? Non, elle a ses aléas comme tout à chacun mais je la vis bien aujourd'hui, en accord avec moi-même.

J'ai même besoin de ressentir ce "vide" par moment....c'est ma petite bulle à moi !

J'ai enfin trouvé des activités qui me plaisent aujourd'hui non plus pour combler le vide mais juste pour le plaisir.

Fini les pressions inutiles.

Et quand il y a un petit coup de fatigue, comme celle de l'après "période euphorique du début d'arrêt", ne pas hésiter à prendre des compléments.

Un jour à la fois....et demain on verra bien

Courage à vous.

Poupy - 14/04/2023 à 14h42

Coucou !

Ben me vla à 36 jours, et je commence tout juste à retrouver un peu d'énergie, c'est fou !

J'ai suivi ton conseil Today et je prends des vitamines

Toujours aucune envie de boire, mais toujours aussi des grands moments de vide et d'ennui

Je fais le deuil tout doucement d'une certaine Cathoche (oups! démasquée!) car j'étais une grande bringueuse, mais voilà maintenant à 50 ans, j'aspire à la sagesse

Je sens qu'il faut que je m'arme de patience, mais également que je provoque les choses; ainsi j'ai décidé de reprendre la course à pieds malgré ma prise de poids qui m'handicape

J'ai quand même fait 9 semi entre 38 et 46 ans, j'aimerais tellement revivre ce bonheur de passer la ligne d'arrivée ! complètement déglinguée mais heureuse !! ce dépassement de soi, cette concentration pendant deux heures, au son des tambours dans les rues parisiennes, le kif !! et puis oui, bon, à la fin et en récompense, une bonne mousse (hum!)

mais je suis sûre qu'on bon coca ça peut le faire aussi !!

voilà, je rêve de cela....

Je suis aussi dans une période où les souvenirs reviennent, les uns derrière les autres, qui m'ont bien abimée en terme d'image de soi ; je crois que j'entame un long chemin vers le pardon.... je lis vos témoignages, vos tentatives, vos rechutes, vos espoirs, ah la la quelle merde cet alcool

Je vous souhaite tout le courage du monde, de lâcher prise, d'abandonner le combat, de décider que la guerre est finie....

Je me/nous souhaite de ne jamais croire que "c'est bon finalement on peut essayer" car là c'est direct redonner le flingue à l'adversaire (et lui redonner un statut d'adversaire simplement alors que ce n'est qu'un produit)

Certes, peut-être pas le jour même, mais en deux semaines c'est plié, j'en ai fait l'expérience

Patience, vigilance, renaissance

Je vous embrasse affectueusement, amis(ies) inconnu(e)s et un gros calin particulièrement à ceux qui sont au fond du trou, mais qui vont très vite prendre le chemin de l'abstinence pour retrouver la vie!

sartha - 16/04/2023 à 19h31

Premier post pour ma part, et un J1.

Je me reconnais tellement dans ces dépendances comme remède à cette angoisse de me retrouver seule face à moi même et mon vide intersidéral.

Félicitation pour le J36.

Actuellement j'ai l'impression de compter les heures de la journée en jour, tellement déjà "une journée" sans avoir commencé à 19h30 j'ai l'impression d'avoir passé les épreuves des JO.

Je ne sais pas ce qui m'attend demain, mais si déjà je passe la journée ça sera une belle médaille.

Poupy - 25/04/2023 à 08h15

Bonjour à tous !

Je viens vous donner qq nouvelles, à J 47 !

Le chemin se poursuit, la fatigue s'estompe....

Ce que je considérais comme du vide commencer à ressembler à de la place, de la place à investir, pour exister, pour inventer, pour découvrir....

Je sens une nouvelle énergie, mêlée malgré tout à des regrets d'avoir perdu du temps....

Mais au diables les regrets ! plutôt me dire chanceuse d'avoir pu réagir.... certes, j'aurais préféré à 30 ans plutôt qu'à 50, mais c'est comme ça....

Ma passion à moi, c'est la course à pieds.... j'ai commencé tard, à 38 ans, mais j'ai enchaîné pas mal de semi-marathons en 10 ans, et j'aimerais bien recommencer....ça me motiverait grave à ne pas retomber dans cette merde !

J'ai pris pas mal de poids ces dernières années, et je ne suis pas très grande, alors, heu.... ;(

Pour info je vais essayer un traitement par chrome car j'ai glissé sur des appétences au sucre, grave !

il paraît que c'est bien pour réguler l'appétit et clamer les fringales, voilà je partage ça pour ceux et celles qui se poseraient la question du glissement d'addiction; je suis passée par le chocolat et j'ai pas fait semblant !!

donc maintenant que je sors un peu la tête de l'eau, stop le chocolat !

du noir, certes, à 70% certes, mais souvent une plaquette de 200g !!

c'était mon petit doudou de remplacement....

voilà pour les news, plutôt sympa, quand chaque matin je me réveille en me souvenant que je ne bois plus; ah oui c'est vrai !

Ah la la, pourvu que ça dure ! vigilance, vigilance !!!

bonne journée à tous et toutes !

Fleurdelys - 25/04/2023 à 17h49

Hello Poupy,

À mon grand arrêt de deux ans et demi, je sais que c'était la première année la plus dure. Après, j'avais guère d'envie de boire, et l'alcool me faisait peur, c'était plus simple.

Tu es bien lancée en tout cas, c'est sur que la première année n'est pas évidente mais c'est faisable, il y a des jalonnements d'émotions, c'est ça le plus compliqué donc faut faire gaffe.

Moi je me retrouve à les gérer plutôt que de les faire taire, ça secoue drôlement. L'impression de me retrouver dans le même état qu'au confinement, avant que je ne sombre. Mais ça va le faire, le médecin a modifié mon traitement, ça devrait pas mal m'apaiser et en complément j'ai acheté des fleurs de Bach et repris des vitamines.

Allez encore une journée sans ce monstre, bravo.

Poupy - 26/04/2023 à 09h29

Coucou Fleurdelys !

des fleurs de Bach pour Fleurdelys, ça ne s'invente pas.... 😊

deux ans et demi ! qu'est ce qui fait que tu as replongé ?

merci pour tes encouragements !

Tu en es où toi? c'est quoi ton traitement ?

Fleurdelys - 26/04/2023 à 10h02

Bonjour Poupy,

Jour 10 aujourd'hui, j'ai de nouveaux des anxiolytiques (lysanxia + maintenant Zoloft en antidépresseurs, avant j'avais miansérine mais il me faisait rien niveau attaque de panique). J'avais plus d'anxios ces derniers jours et depuis que je les reprend ça m'apaise un peu mais je veux pas passer d'une addiction à une autre alors j'en prend 1 le matin et un le soir, c'est tout et je cherche des solutions alternatives avec les fleurs de Bach (J'ai bien aimé ta petite blagounette ;). Par contre je ne le conseille pas au début de sevrage car il a un goût d'alcool, bon ça représente qu'une infime quantité mais le goût est là alors attention pour les personnes fragiles.

On va dire que le confinement a re-développé des crises de panique, ça faisait à l'époque, quelques années que j'étais tranquille de ce côté là. Donc c'est à partir de ce moment de confinement et d'angoisse que j'ai accepté un verre, puis deux.... et la descente aux enfers a commencé.

Allez encore une journée à l'eau, ça fait du bien quand même, malgré les regrets, les mauvais souvenirs je me sens avant tout fière de ce que j'entreprends pour me guérir même si ce n'est pas évident tous les jours, hier soir j'ai lu, j'adore la lecture mais avec l'alcool il est vrai que je ne lisais plus du tout. Et puis venir ici, faut pas se le cacher m'aide énormément, je sais qu'on est tous dans le même bateau et ça motive je trouve qu'il y a une bonne ambiance entre nous.

Poupy - 26/04/2023 à 11h00

ça c'est bien vrai, beaucoup de bienveillance sur ce site ! faut dire qu'on morfle déjà pas mal alors si en plus on venait se faire du mal !! Tu sais je crois que, une chose après l'autre.... si les anxio te font du bien, fiche toi la paix, tu verras bien ensuite, mieux vaut être addict au Seresta qu'à l'alcool.

Moi je suis bien passée par le chocolat, et ça y est, je l'ai mis de côté, mais ça m'a accompagnée un bon bout de temps (5 kilos exactement 😊)

la lecture, même chose pour moi, j'adore ça mais je ne lisais plus, mon Dieu, des années que je ne lisais plus !! quand j'entendais les autres parler d'un bouquin, ou me dire "tu l'as lu?" j'avais un de ces pincements au coeur !

Je relis également depuis peu, j'en ai la place 😊

Bravo pour ton J10, et le chemin tu le connais déjà ! tu sais que le bonheur est dans le thé ! 😊

Bonne journée !
