

APPRENDRE À VIVRE SANS ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 07/09/2014 à 04h26

Bonjour,

J'ai 41 ans et je suis alcoolique depuis l'âge de 15 ans...

Enfin cette année 2014 et une troisième cure qui pour moi est la bonne, de par un nombre incalculable de déclics psychologiques, ce grâce à l'aide de médecins et soignants exceptionnels en cure (Hauteville dans le 01).

Et enfin ce que je n'avais pas compris auparavant, l'alcoolisme est une maladie grave, et son seul et unique remède est l'abstinence totale.

Voilà, fini de rêver à un bon rosé frais sur une terrasse ensoleillée, un bon vin blanc avec des filets de perche, un bon vin rouge avec le fromage...etc etc.

Tout ceci fait partie du passé, l'alcool plaisir n'existe plus et n'existera plus, parce qu'une seule goutte signifie la redescente en enfer, directement, avec pour ma part peu de chances de retour (aucun problème de santé lié à l'alcool mais "juste" une vie foutue en l'air).

Oui, j'ai enfin compris, tous les tenants et les aboutissants, et je ne souffre pas quotidiennement de ne plus boire.

Miraculeusement, je n'en ai plus envie, mon corps ne le réclame pas, et mon esprit encore moins !!!!!

Ce qui est difficile, voire insurmontable, c'est que je me suis pris la réalité en pleine face et me retourne sur ma Vie, ce que j'en ai fait ou surtout ce que je n'en ai pas fait...et là je me dis qu'il y a un boulot énorme pour tout recommencer à 0, tout refaire différemment voire à l'opposé, tout reconstruire ou construire...

Un chantier de titan, et ce, seule comme je le suis depuis à peu près le même nombre d'années...26 ans !!!

Eh oui l'alcool était mon conjoint, mon amie et surtout le trou dans lequel je planquais ma tête d'autruche.

Alors en effet, il masquait également ma solitude, plus vive à présent que je suis consciente de chaque instant, et je me demande

aujourd'hui comment j'ai pu organiser cette survie macabre...?!!!!

En bref je fais connaissance avec moi-même depuis plus de quatre mois et je prends des claques à chaque instant car je ne peux plus rien planquer derrière l'alcool, ce que je suis, ma fainéantise et ma propension à tout remettre au lendemain.

Cette fois je me vois comme pour la première fois telle que je suis vraiment, tout en ayant la sensation de regarder quelqu'un d'autre...ça tourne pas rond dans la caboche !? (et cette fois je ne peux le mettre sur le dos d'un abus d'alcool, même à cette heure indue de la nuit -4h-).

Je ne sais pas comment appréhender, apprivoiser, comprendre ce "nouveau moi", ce même si je garde en tête la détermination que je ne vais pas le lâcher (ou plus le lâcher), et je voulais savoir si quelqu'un ressentait la même chose...la sensation d'être perdue face à l'inconnu, perdue face à soi-même...!???!

Et, comme j'ai toujours eu pour habitude de jouer les bonnes samaritaines et d'aider les autres en m'oubliant au passage, je ne sais pas comment à présent m'aider moi ????!

Jusque-là contre le fait d'aller en réunion d'associations, je pense que je vais m'y résoudre, juste pour voir si d'autres personnes ressentent ce raz-de-marée de questionnements et d'émotions.

Si vous me lisez et que c'est votre cas, je vous remercie de me répondre...en tous cas merci déjà de m'avoir lue, j'avais besoin de mettre des mots sur mes maux (qui sont malgré tout bien moins graves que quand je buvais) et de les partager.

Un bon dimanche, le soleil est annoncé !

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/09/2014 à 21h16

bonsoir 650SV

je t'ai lu.

tu parles avec tes tripes tu trouves à nous. Nous te remercions pour cela.

Toutes ces émotions et ces sentiments que tu as exprimé nous les connaissons...Tous.

J 'imagine que tu as consulté des psy sinon peut etre c'est une voie.

Je crois qu' il faut peut etre donner moins d'importance à tout ces doutes que tout le monde possède. tu es encore fragile alors avance doucement mais ne t'enferme pas dans des boucles qui ne t amène nulle part et maintienne une chape de plomb...coupe le fil..

maintenant, pense a exister..

a bientôt de lire de tes nouvelles et de ta progression en dehors de l alcool pour une vie pleine et entiere.

pfou/jean

Profil supprimé - 09/09/2014 à 18h48

je ressente exactement la même chose quand je n'ai pas bu depuis longtemps

Profil supprimé - 10/09/2014 à 08h55

Bonjour Jean,

Je te remercie pour ta réponse...

Je comprends que mon récit puisse être assimilé à une "chape de plomb" et que je doive en effet "penser à exister", tes mots résonnent bien !!!!

Oui mais, comment on fait, et surtout, comment tu as fait, toi, pour "couper le fil" ????

C'est bel et bien ce récit-là qui m'intéresse...

A bientôt te lire

Profil supprimé - 10/09/2014 à 22h23

Bsr 650sv

Merci de ta réponse.

Couper le fil.....Et oui ! C'est bien ça une des forces qui nous aide à arrêter...

650SV quand tu commences à douter et que les questions se bousculent dans la tête, il va arriver le moment où tu vas commencer à vouloir écrire, parler, t'exprimer sur toutes ces choses qui sont au fond de toi et que tu souhaites expulser. Quand tu écris ces choses tu t'aperçois avec le recul que se sont des "boucles" tu n'en sort pas ! De fait ce sont quelque part des "prisons" que ton cerveau se fabrique. Avec le temps tu perçois très tôt que tu vas t'enfermer donc il faut "couper le fil" pour pas rentrer dans cette boucle. Tu occupes ton esprit à autres choses, tu fais autre chose détourne ainsi ton espritj'espère que je suis clair... Sache qu'avec le temps tu coupes de plus en plus tôt le fil et ça fait du bien et ta force.. Ainsi tu "plantes" ton "esprit" ton cerveau ...il se détourne de cette saloperie d'alcool qui t'aide à "refaire un monde" juste et parfait si je puis dire...

Porte toi bien et nous sommes là..

Pfou/Jean
