

NOUVELLE VIE DEPUIS LE 23/09/2015

Par [Profil supprimé](#) Posté le 21/10/2015 à 12h10

Bonjour,

bon je vais faire mon fil afin de ne pas pourrir plus celui de Moustic!!

Ces derniers jours ont été plutôt éprouvant... J'ai littéralement pété un câble hier, pas loin de la crise d'hystérie. Bien sûr, il n'y avait rien pour me calmer vu que mon compagnon a "oublié" le Seresta chez ses parents. J'ai vraiment cru que j'allais me faire du mal, défoncer tout ce qu'il y avait autour de moi... J'ai eu envie d'aller acheter de l'alcool et de boire, non de me bourrer la gueule car je n'aurai pas bu qu'un petit verre! Je voulais tout oublier, moi y compris...

Mon compagnon a réussi à me calmer en me contenant (un peu comme pour les autistes en pleine crise).

Bref j'ai rdv avec mon médecin cet après-midi, on va faire le point, je vais lui demander s'il connaît un psy bien dans mon coin.

En fait je crois que j'ai pété les plombs vu la situation à la maison en ce moment plus mon manque de sommeil. Je cumule les insomnies depuis quelques jours et bizarrement c'est depuis que le Seresta a disparu!

Sinon, mon compagnon m'a incité à aller boire un verre : "mais il faut s'en foutre de l'alcool, moi je m'en fous maintenant!", "tu vas pas retomber là dedans comme ça, ça fait un mois que t'as pas bu!"... Ca m'a dégouté qu'il me propose ça...

Bref c'est un nouveau jour sans alcool... Bientôt un mois tout pile!

54 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 22/10/2015 à 09h30

Ha oui, c'est clair ne te laisse pas tenter !

Bonne idée aussi d'aller chez ton médecin, faut pas remettre à plus tard.

Sinon en gros tu as des soucis d'insomnies suite à l'arrêt de l'alcool ou des difficultés que tu rencontres chez toi qui en sont la cause ?

J'ai eu des soucis de qualité de sommeil à une époque, dès que j'étais couché, je n'arrivais pas à laisser mes soucis de côté, c'était même l'inverse, je ne pensais qu'à ça!

J'ai juste commencé à faire la sieste car je ne tenais plus au boulot et mon sommeil est revenu peu à peu.

Sur ce bon courage Yuna!

Pat

[Profil supprimé](#) - 22/10/2015 à 17h30

Bonjour tout le monde,

bon, le rendez-vous chez le médecin a été plutôt productif! Il a bien vu que ça allait pas trop pour moi, il m'a donc proposé directement de prendre un rdv seule la prochaine fois. De plus, il m'a orienté vers le cmp de ma ville : "votre histoire avec votre père et même votre vie de famille en globalité a l'air compliquée..."! c'est rien de le dire! Du coup, je vais faire un tour au cmp demain matin, en espérant rencontrer un psy rapidement!

Bien sûr, quand il a vu ma tronche : "euh...vous dormez la nuit?" oui, oui, je me fais juste des poches, cernes au maquillage pour qu'on s'inquiète pour moi... Oui, je suis un peu énervée aujourd'hui!! Le médecin voulait me mettre sous Lexomil... euh je fais comment pour bosser si je suis shootée 24/24h... Du coup, ordonnance de Seresta à mon nom, et il a augmenté les doses.

J'étais super bien ces derniers temps et là, le moral est en baisse, je comprends pas... Ca vous arrive les variations de moral? C'est normal?

[Profil supprimé](#) - 22/10/2015 à 18h07

Yuna, il m'arrive aussi encore des baisses de moral, moins fortes plus le temps passe et tant mieux. (j'en ai eu une avant de déménager il y a quasi 2 mois, c'était carabiné, Mais ça n'a pas duré)

J'ai toujours des envies de m'acheter une bouteille dans l'idée de me détendre le soir, beh je résiste à l'achat compulsif et je ne regrette

pas.

Je pense que c'est lié aux habitudes que j'avais prises, et apparemment je peux y échapper qu'en refusant de céder à l'achat.

Bref, les petites baisses de moral me semblent normales, ça fait parti de la vie tout simplement, ce n'est pas une raison pour se laisser aller, d'autant plus que TOUT le monde en a.

Allez bon courage!

Pat

Profil supprimé - 22/10/2015 à 19h19

Salut Yuna;
Et Bravo à toi.

Tu tiens bon, alors que ton environnement est difficile. Je t'admire 😊
Continue. La visite chez le médecin aujourd'hui est une étape importante.
Oui c'est normal les hauts et les bas. on en a tous de ces variations de moral.
Continue donc ta nouvelle vie sans alcool, et tu les verras moins souvent ces période de moral en baisse.
Continue à faire preuve de courage.
Bien à toi

Profil supprimé - 23/10/2015 à 10h26

Oui bien sur yuna que ca arrive à tout le monde des variations de moral. Moi il y a 15 jours j'étais très fatiguée et déprimée. J'ai fait une petite cure de magnésium et de mildac et ca va bien mieux maintenant. Le mildac c'est un antidépresseur mantuel à base de illeperuis. Et quand on arrête de boire c'est pas le moment de perdre son seresta. La fatigue ca aide pas.
Bon courage et prends soin de toi. .

Profil supprimé - 23/10/2015 à 11h39

Et ben voilà, j y suis! 1 mois tout pile sans alcool!

Je pensais que je serai plus heureuse et fière de moi mais le moral est pas au beau fixe en ce moment... J ai envie de chialer tout le temps... Même hier soir, au boulot, en fin de service j ai eu les larmes aux yeux en 2 secondes et je ne sais même pas pourquoi...

Concernant mon compagnon, pfff comment dire... J ai décidé de le croire quand il m a dit qu il n avait pas repris de natrium (amphéts)... Hier aprem, je range la chambre et je me demande s il y a toujours le natrium dans son sac (il m a dit que c était probable qu il y en ait à la maison mais qu il savait pas où ça pourrait être! qu il en avait pas repris etc.)... et là, bien sur, le natrium a disparu du sac... Hier soir, en rentrant après le boulot, je retrouve 2 canettes de 50cL sur le comptoir de la cuisine, vides bien sûr!
Donc en gros, je crois qu il me prend pour une bille! et après il me demande : "tu m aimes encore hein?!"

Pour le sommeil Pat, même la sieste je n y arrive pas... Là le Seresta m aide à m endormir sans cogiter donc déjà une victoire mais après je me réveille toutes les heures...

Faut que je me bouge au cmp mais j ai la flemme et surtout la boule au ventre... pourquoi? j ai peur de ne pas être une candidate assez sérieuse pour une prise en charge psychologique et que je me retrouve à payer un psy en libéral... Vu que je bosse pour 2 en ce moment, j ai pas les moyens du tout...

Enfin bref! 1mois sans alcool!

Profil supprimé - 23/10/2015 à 11h42

Pat,

J ai toujours eu des problèmes de sommeil, depuis ma naissance en gros! (non, je n exagère pas, faut demander à ma mère!) Alors, est ce que ça empire à cause de l arrêt de l alcool?! je pense que c est la situation actuelle...les factures, une relation de couple plus que compliquée, l arrêt de l alcool, les problèmes antérieurs qui refont surface...

Profil supprimé - 23/10/2015 à 11h57

Bon déjà bravo pour ton mois d'abstinence ! Car vu comment tu en baves on peut dire que tu es motivée et super courageuse, gardes ta volonté intacte !

Là ce qui te turlupine c'est quoi exactement ? ton compagnon ? Je dirais à chacun ses problèmes donc pour éviter d'avoir des soucis causés par ton compagnon il va te falloir prendre quelques décisions qui ne seront pas agréables j'en conviens.

J'ai moi même dû prendre une décision difficile car je me suis retrouvé en dépendance "affective" et j'ai prié à madame de faire c'est valises , que l'histoire était terminée car elle ne voulait pas arrêter de boire et elle m'entraînait aussi dans le fond du fond du trou.

Il faut choisir, le coeur ou la santé , et à ton âge tu n'auras aucun mal à refaire de belles rencontres ...(le coeur a ses raisons que le coeur ne connaît pas). Etre raisonnable(lucide) me parait nécessaire des fois.

Sinon bouges toi au CMP, tu verras bien ce qu'ils te diront . (qui ne demandes rien n'a rien)

Allez courage et encore un grand BRAVO pour ton mois d'abstinence !

Pat

Profil supprimé - 23/10/2015 à 15h25

Hey, Yuna,

un mois sans alcool, ça s'arrose ça !
et merdre qu'est ce que j'ai dit moi !

à l'eau gazeuse citronnée alors 😊

Sérieusement Bravi brava bravo

Tu tiens le bon bout

Profil supprimé - 24/10/2015 à 12h01

Bonjour à tous,

franchement, merci à tous... c est tellement réconfortant de vous lire tous les jours, rien qu'à l'idée de venir sur le forum ça me fait du bien!

Bon, j'ai pris mon courage à deux mains hier, je suis allée au cmp avec la peur au ventre... En fait j'ai compris pourquoi j'avais peur... Tout simplement, parler de mon histoire à des personnes que je ne connais pas du tout! Peur de ne pas être prise au sérieux, peur de ce qu'on pense de moi... J'étais hyper stressée et en fait, la secrétaire a été adorable et a réussi à me trouver un rdv avec un infirmier psy pour mardi prochain. Sérieux ça me stresse rien qu'à l'idée de tout déballer comme ça. Ici, c'est facile en fait, je suis cachée derrière mon écran, je peux prendre le temps de trouver mes mots... En général, je ne parle pas de mes émotions, mon stress, mes peurs, je garde tout pour moi... Donc là, ça va être coton mais je suis contente parce que je me dis que j'avance et que je vais ranger tout le foutoir qu'il y a dans ma tête!

Sinon hier nouvelle engueulade avec mon compagnon, il m'a tenu la grappe jusqu'à trois heures du mat... Il m'a demandé ce qu'il n'allait pas entre nous et là, j'ai quasiment tout balancé... (bon j'ai pas parlé du natrium, ni de l'alcool car oui, il se remet à boire!). Il s'est tourné et ne m'a plus parlé. Il est pas là du week end et franchement, ça me fait du bien! Je pense qu'on a plus rien à faire ensemble et je lui ai clairement dit que notre couple "c'est de la merde!"...

Je pense aller faire une demande de hlm lundi et me barrer le plus rapidement car je n'avance pas et je crois que je me leurre à vouloir à tout prix que ça marche car visiblement, ça ne marche pas!

Je suis pas sortie de l'auberge comme on dit mais il va bien falloir parce que c'est ma santé mentale qui en prend un coup là!

Bon allez haut les coeurs! je suis en vie, je suis jeune et pleine de vie sans alcool alors je me sors les doigts!!

Merci à tous de me lire et de m'encourager, ça me fait chaud au coeur, vous pouvez pas savoir!! Merci! Merci! Merci!

Profil supprimé - 26/10/2015 à 11h11

Bonjour à tous,

bon gros défi aujourd'hui! repas de fin de saison... j'avais dit à mes collègues que je m'autoriserai à boire un coup ce jour là et il a été avancé... donc dans une demi heure, ça va être coton pour moi! enfin bref le simple fait de l'écrire ici, ça va m'aider à être raisonnable! allez bonne journée à tous!

Je vous raconterai tout ça cet après-midi ou demain...

Profil supprimé - 26/10/2015 à 12h10

Salut Yuna,

Intéressant ton post de samedi. J'ai l'impression que ça va dans le bon sens.

On te soutient

Oui raconte nous donc ton repas de fin de saison.

Smack

Moderateur - 26/10/2015 à 12h13

Bonjour Yuna,

De tout cœur avec vous ! Ne vous sentez pas obligée de boire sous prétexte que vous vous êtes dit il y a quelques temps déjà qu'à cette occasion vous le feriez et parce que vous l'avez annoncé à vos collègues. Il y a aussi plein de bonnes raisons de ne pas boire !!

Enfin j'espère que vous pourrez couper avec de l'eau ou un jus de fruit pour ne pas être amenée à vous resservir.

Au plaisir de vous lire.

le modérateur.

Profil supprimé - 26/10/2015 à 13h09

Coucou yuna, surtout essayes de boire un max de flotte avant et pendant, et bien sur pas plus que raisonnable, soit max 4 unité d'alcool. Après tu peux aussi rester totalement sobre bien que tu avais annoncé que tu boirais un coup , ils veulent quoi en fait tes collègues pour que tu boives ?

Alors bonne journée quand même.

Pat

Profil supprimé - 27/10/2015 à 12h11

Hey, Yuna,
Comment vas tu ce matin ? On pense à toi. Comment s'est passé ta journée d'hier ?

Profil supprimé - 28/10/2015 à 11h29

Bonjour à tous,

bon eh ben je vais vous décevoir ou pas, bref j ai pris une grosse cuite!! J ai bien ri avec les collègues.
En gros j ai bien ri jusqu à 23h... après je me rends compte que j ai pas les clés de chez moi, que tout est fermé et éteint... en gros je suis enfermée dehors. Je rappelle la fille de ma patronne, elle vient me chercher, me paye une bonne tisane, me fait cracher le morceau (j étais en pleurs) et me fous dans une chambre de l hotel en m ordonnant de dormir et qu on réglerait tout ça le lendemain. J ai pas vraiment dormi, j ai commencé à picoler toute seule dans la piole et au final j ai jeté la bouteillr dans l évier.
Le lendemain je me lève dans tous mes états... J ai perdu mes clés, j ai demandé de l aide à la fille de ma patronne, j ai pas de nouvelles de mon mec, j ai foiré mon mois d abstinence... Ben je peux vous dire que j ai bien pleuré hier!!
Aujourd hui ça va mieux, j ai retrouvé mes clés (c était pas ma faute!), j ai eu une grosse discussion avec mon compagnon et je me suis excusée (oui, je suis hyper relou et je lui en ai fait baver; surtout hier j étais agressive tellement j étais énervée contre moi!)

En tout cas, je suis bien contente d avoir fait une entorse à mon abstinence parce qu aujourd hui, je suis sûre d une chose!! Je ne veux pas continuer à boire! ça m a tellement dégouté tout ça, trop d alcool, de bêtises dites et faites... donc me revoilà à 1 jour sans alcool! 😊

Profil supprimé - 28/10/2015 à 12h43

Yuna,
Tu ne me déçois pas, et ne t'en veux pas. Ta grosse cuite n'est pas un échec, c'est une piqure de rappel. Cela conforte ta volonté d'arrêter. tu le dis toi même à la fin de ton post.
Courage et continue.

Pour ma part 3 bières hier soir. Je ne voulais pas sortir pour ne pas boire mais un copain dont la mère est très malade avait besoin de compagnie, et voulait nous voir. On l'a bien écouté, puis on l'a fait rire.

ce n'est pas parfait 3 bières, mais je pars de 8 à 10. Il y a du mieux.

Profil supprimé - 28/10/2015 à 14h41

ha bah quand tu chûtes c'est carrément la grosse "gamelle" ! Bon ben ta conclusion me plait car finalement tu apprends de tes erreurs.

Alors bon courage pour la reprise du chemin de l'abstinence.

Pat

Profil supprimé - 30/10/2015 à 12h47

Grand merci pour ton témoignage Yuna. Moi ce soir je vais peut être reboire qq verres à l'occasion d'un apéro familial, après 3 mois 1/2 d"abstinence. J'ai la trouille en fait. C'est l'inconnu

Profil supprimé - 30/10/2015 à 14h00

Bonjour à tous,

bon c est pas glorieux tout ça! au final, j ai quand même réussi à perdre non pas mes clés mais celles de mon compagnon où forcément il y avait la seule clé de la boite aux lettres! je réussis toujours à faire des bêtises, comment je ne sais pas?! Il me reste une possibilité de retrouver ces put*** de clés et ce sera en fin de semaine.
Bref sinon c est pas la grande forme, j ai énormément de mal à me remettre de lundi soir (ça m apprendra!), je suis en mode zombie malade (j ai envie de vomir depuis 2jours sans qu il ne se passe quoi que ce soit!)...
Sinon mon compagnon est revenu à la charge hier pour me parler de se faire des soirées entre nous seulement avec de l alcool et de la drogue bien sûr! Il a pas super apprécié que j aille faire la fête avec mes collègues et pas avec lui! J ai beau lui expliquer que je ne veux pas boir, il doit se dire que je fais de la comédie par rapport à l alcool, "mais t es pas une alcoolique finie de toutes façons, le médecin a vu pire que nous quand même!"...
Du coup, je ne dis plus rien! voila! Je sais c est pas forcément le meilleur moyen d arranger les choses... j en ai marre qu il essaye de me forcer la main... Là il me parle d une toute nouvelle drogue "super sympa" pour les soirées à deux...

Je vais balancer un truc que je n'ai jamais dit à personne, les fois où je me suis droguée avec lui, moi c'était pour rigoler, danser, faire la fofolle et c'est tout. Pour lui, c'est un moyen de faire l'amour pendant des heures, et lorsque je lui disais non, il faisait la gueule avec des reproches etc. Du coup, je disais oui pour ne pas à gérer ses gueulantes ensuite. Et là j'ai juste peur que ça reprenne comme avant... J'ai l'impression de retrouver une sexualité dite normale et là, ça recommence avec sa drogue de m****!

Comment lui expliquer gentilement?

Profil supprimé - 02/11/2015 à 13h23

bon bon bon... j'ai rechuté... j'étais au boulot samedi soir, et là la patronne qui me laisse les clés et qui me dit que ce soir c'est moi qui gère tout jusqu'à la fermeture, qu'elle va se faire un resto avec sa fille. Bon moi super contente qu'elle me fasse confiance! Bref je finis mon service, je commence à tout fermer et là, je me sers un petit verre comme si de rien n'était. Au final, j'en ai bu trois et j'ai rejoint ma patronne et sa fille au resto. Là elle me paye un verre, puis un autre et me voilà embarquer dans une soirée cuite! Je suis rentrée à trois heures du matin, complètement bourée... mon compagnon n'a pas du tout apprécié bien sûr...

Je n'arrive pas à comprendre comment j'arrive à ça alors que j'étais super bien partie sur le chemin de la vie sans alcool!! Putain c'est tellement simple en fait de prendre un verre, je pensais que je serai dégoutée... J'ai rdv au cmp demain, en espérant que ce premier rdv va m'aider!!

Profil supprimé - 02/11/2015 à 15h28

Yuna, oui c'est vrai que c'est dur, on trébuche quand on a des tentations, mais le premier, j'ai bu 5 verres hier soir c'est trop! faut se méfier de ses habitudes, de celles des autres aussi. L'alcool est partout dans la société c'est vachement dur d'y échapper, car on ne veut pas se cloîtrer chez soi!

Mais bon à chaque fois qu'on trébuche c'est une piqure de rappel, on réfléchit à comment ne pas retomber de la même façon. Haut les coeurs, on va y arriver à se libérer de l'esclavage de l'alcool.

Moderateur - 02/11/2015 à 15h57

Bonjour Yuna,

Si je devais analyser la situation je dirais que tout s'est enclenché au premier verre pris. Comme vous dites c'est "tellement simple". Il me semble que lorsque vous avez pris ce premier verre :

- 1) vous étiez particulièrement fatiguée (fin de service) et donc moins à même de mobiliser votre énergie pour ne pas boire ;
- 2) vous étiez entourée d'alcool : la tentation était grande ;
- 3) vous étiez peut-être heureuse d'avoir pu mener la barque, d'avoir eu la confiance de votre patronne et vous avez peut-être voulu, une fois votre travail terminé "vous récompenser" d'y être arrivée ;
- 4) vous aviez vécu cette semaine une rechute qui vous rendait particulièrement vulnérable à l'alcool, même si vous vous êtes dit aussi que c'était une cruelle piqure de rappel. La ré-alcoolisation a miné de rien sapé l'idée que vous réussissiez à arrêter et rendu peut-être, à ce moment-là et pendant le reste de la soirée, moins forte l'idée que vous pouviez y arriver (pourtant si vous pouvez). Parfois nous souffrons tous, à un degré ou un autre, d'un petit air "d'à quoi bon" qui siffle dans notre tête et qui nous fait lâcher prise. L'arrêt de l'alcool ne permet pas cela et c'est notamment en cela qu'il est difficile et que garder sous le pied de l'énergie pour se défendre de ses pulsions est important. J'ai envie de vous dire "préservez-vous", "reposez-vous le plus possible".

Que faut-il faire maintenant ?

Je crois que vous devez, comme je l'ai fait ci-dessus, essayer d'analyser ce qui a déclenché ce premier verre et vous demander comment, dans des circonstances équivalentes, vous pourriez avoir une autre "réponse" que celle d'attraper un verre. Je questionnerais aussi le rôle de votre patronne car ce n'est pas la première fois, il me semble, qu'elle vous offre de l'alcool. Comment par exemple lui dire "non" quand elle vous en propose et prendre un soft à la place sans que cela soit douloureux pour vous et dans l'objectif que que cela devienne "naturel" ? Vous voulez sans doute lui faire plaisir parce que c'est votre "patronne" mais réalisez aussi que les intentions des gens ne sont pas toujours bienveillantes et qu'au moins, si elle sait que vous essayez d'arrêter, vous pouvez vous demander comment cela se fait qu'elle vous offre si souvent des occasions de boire. Est-ce aussi une attitude de patronne "responsable" que d'offrir des tournées à son employée ? Surtout après une pleine journée de travail et - peut-être - à la veille d'une autre.

Il y a quelques temps il y a eu une campagne sur l'alcool "Oui on peut dire non". Je crois que vous pouvez vous en inspirer pour assumer le choix qui est le vôtre de ne plus boire d'alcool : parce que vous le voulez, parce que vous sentez que c'est nécessaire. Oui c'est votre droit !

N'hésitez pas aussi à en parler avec l'un de nous écoutants en appelant notre ligne !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 02/11/2015 à 17h18

Merci modérateur pour cette réponse. Tout ce que vous dites me parle à part pour ma patronne! Elle ne sait pas que j'arrête de boire, je lui ai simplement dit que je voulais faire une pause avec l'alcool... Elle est plutôt bienveillante au contraire! Elle m'a offert ce verre parce qu'elle sait que je galère financièrement en ce moment et elle m'a dit en me l'offrant : "buvez le avec plaisir, parce qu'au repas de fin de saison je n'ai pas eu l'impression que vous appréciez réellement de boire!"...

Je me croyais super forte avec ce mois d'abstinence et au final j'ai l'impression que je ne vais pas y arriver... je retombe dans le même

schéma d'il y a quelques semaines... J'essaye de voir à partir de quand l'idée de boire un verre est arrivée avant de le prendre finalement... bien avant d'arriver au boulot je crois et le fait d'avoir les rennes du boulot m'a fait me sentir hyper forte... du coup, j'ai dû me dire que je pouvais boire un verre sans en reprendre un autre derrière... je me suis dit "à quoi ça sert de boire ce verre?" je savais que ça rimait à rien mais je l'ai bu quand même et ainsi de suite...

C'est là que je me dis que je suis toute petite face à l'alcool et que la partie est loin d'être gagnée!! Il faut que je retrouve la gniale et vite!!

Profil supprimé - 02/11/2015 à 20h37

Yuna, il y a vraiment des limites que nous ne pouvons pas nous permettre de dépasser.

Personnellement j'ai repris l'alcool ce week-end, mais c'était programmé, après plus de 3 mois d'abstinence. J'ai rebu vendredi et samedi soir lors de repas de famille, sans excès. Mon nouvel objectif est de ne JAMAIS BOIRE SEULE, car je ne sors pas souvent et que je sais qu'en société normalement je ne me mure pas. C'est pas gagné, je le sais.

C'est étrange cette perte de confiance qu'occasionne le franchissement de la limite.

Peut-être cette nouvelle expérience va-t-elle t'aider à connaître tes limites à ne pas franchir?

Là je m'inquiète pour toi car je pense que tu es actuellement en rechute. Ceci dit beaucoup d'alcooliques font beaucoup de tentatives avant de parvenir à maîtriser. Vu ta détermination, ta franchise et ta capacité à te livrer sur ce site, je crois que tu as beaucoup de chances d'y parvenir, même si pour l'instant, c'est loupé.

Je te souhaite du fond du cœur d'y arriver, même si ça prend un peu plus de temps que prévu! .

Profil supprimé - 05/11/2015 à 17h38

Bonjour à tous,

bon j'ai eu mon rdv au cmp et au final, ils préfèrent m'orienter vers le centre d'addictologie de ma ville. J'ai donc rdv à la fin du mois...

Sinon, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai appelé ma mère pour lui parler de tout ça... Elle a été soulagée que je lui en parle même si elle le savait déjà (sixième sens des mamans?!). Elle est à fond derrière moi car comme elle a dit : "j'ai déjà vécu avec un alcoolique (mon père) et je ne permettrai pas que tu finisses comme lui!" voilà, ça c'est dit! Sinon, elle a parlé à mon compagnon et elle l'a défoncé... "tu ne la tires pas vers le haut je trouve, elle n'a pas évolué depuis qu'elle est avec toi"... bref que du positif quoi!! ^^
Du coup, au lieu de se remettre en question, c'est de ma faute si ma mère pense ça de lui... et donc c'est à moi d'arranger ça... je suis en partie responsable effectivement vu que je suis pas du genre loquace et que je ne dis pas tout à ma mère mais bon...

Mon beau père m'a fait beaucoup de bien aussi en me disant qu'il était de tout cœur avec moi et que je m'attaquais à une sacrée bataille mais qu'il me soutenait et qu'il m'aimait fort... bref j'ai pleuré, je suis heureuse d'avoir un papa de cœur qui ne m'abandonne pas et qui est là pour moi (pas comme mon vrai père). Je sais que je peux vraiment compter sur lui, il a toujours été là pour moi!

En tout cas, je n'ai pas bu depuis samedi et le fait d'en avoir parlé avec ma famille me donne encore plus de force pour ne pas flancher!!

Merci à tous pour vos messages, ça me fait énormément de bien!

Allez on s'accroche!! bisous à tous

Profil supprimé - 05/11/2015 à 19h26

Bravo YUNA,

C'est super d'en avoir parlé à ta mère et ton papa de cœur !

ça va t'aider beaucoup.

Oui on s'accroche tous, avec une pensée pour combattante.

Smack

Moderateur - 05/11/2015 à 19h32

Bonjour Yuna,

Je me joins à Moulin2 pour vous dire "bravo" également. Un cap de franchi. Vous donnez à vos parents la possibilité de vous soutenir et cela fait une différence. Vous le sentez déjà !!

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 05/11/2015 à 21h08

eh ben dis donc Yuna, tu as du ressort toi!...et tu sais taper aux bonnes portes.

Bravo.

Profil supprimé - 06/11/2015 à 16h21

Coucou Yuna!

On ne se connaît pas encore, je viens de m'inscrire...Donc moi c'est Britanie...Brit' pour les intimes...Et Britounette pour les très intimes...
HIHIHI

Je viens de lire tout ton fil...Bon ça a l'air dur dur...C'est vrai que l'environnement c'est essentiel dans la réussite de notre combat.

Bon, tu as trébuché...Mais t'es pas encore tombée...Et encore que...Quand on se casse la figure le principal, c'est de pouvoir se relever... Alors je te propose un truc...Prends ma main...On est tous là pour toi...Et aller, on y va et on y arrive!

Moi aussi, je flippe...

Mon conjoint boit de l'alcool...Ca fait trois ans qu'on est ensemble...Je ne buvais plus depuis longtemps quand je l'ai rencontré...Et puis...Le manque de confiance en moi...D'assurance...

Comme une courge je me suis dit. bon je bois juste une petite bière..Le soir même, j'étais ronde comme une queue de pelle...Et le lendemain matin je pleurais toutes les larmes de mon corps en me disant...Mais qu'es ce que t'as fait ma pauvre fille...

Et ensuite, ça s'est enchaîné...Ça fait 3 ans que je re picole...que j'arrête...que je reprend...Le mois dernier j'ai arrêté 15 jours...puis un anniversaire et rebelote...

Le pire c'est que mon conjoint me reproche de boire et quand j'arrête, ça le fait c...surement parce que lui n'a même pas la volonté d'essayer...

Donc là je sais que ça va être dur dur dur...Vu l'entourage...

Mais la force est en nous!!!

On va z'y arriver!

Décroche pas surtout!!!

Au plaisir de te lire!!!

Brit'

Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h25

Bonjour à tous,

oui, ça fait du bien d'avoir le soutien de ma famille! j'ai appelé ma soeur ainée ce matin qui est infirmière, elle m'a dit : "ah! ben c'est bien si t'arrêtes mais bon t'es pas au niveau de papa donc je me fais pas de souci pour toi!". ah ah ah j'ai bien ri!! du coup, j'ai pu lui dire que je savais pourquoi je buvais comme ça (notre passé un peu compliqué). Elle m'a donné des nouvelles de mon père et j'ai pas été étonné du tout : il dort dans un appart hotel, fait poser son courrier chez ma soeur ainée et ne passe la voir que pour le récupérer. En bref, un boulet qui se fout que je sois sa fille! Des promesses encore et toujours, sans jamais les tenir. J'ai décidé de faire mon deuil de lui car il ne m'apporte rien à part de la déception. Ma mère et ma soeur ainée sont d'accord avec moi et me soutiennent!

J'ai maintenant un seul papa, c'est mon beau père qui a toujours été là pour moi!

Sinon j'ai rebu un coup samedi sans être bourée comme un coin! J'étais avec une amie (la fille de ma patronne) qui sait ce que je traverse (l'alcool, mon père, le psy, etc.) et là, en buvant mon verre je redécouvrais le "plaisir" de juste boire un verre tranquillement. J'avais pas envie de me souler! On a discuté jusqu'à 3h du matin, on a beaucoup ri, parlé de tout et de rien et surtout elle m'a montré un soutien de fou!! en gros : "on va pas te lacher avec maman, tu fais partie de la famille maintenant, on t'aime fort et si t'as besoin on est là!".

Quel plaisir de tomber enfin sur des gens qui ne sont pas "nocifs"!!

Britanie, je me retrouve dans tes mots... l'entourage est hyper important, je m'en rends compte maintenant! Dis-toi qu'arrêter de boire, tu le fais pour toi avant tout, que ça plaise à ton compagnon ou pas! C'est toi qui passe avant tout, pour ta santé, ton avenir!!

Bon les cocos, je vous aime fort même si je vous ai jamais rencontré!! heureusement que vous êtes là!!

Si besoin est, je viens sur le forum tous les jours donc venez discuter avec moi ça sera avec plaisir que je vous répondrai!!

Profil supprimé - 14/11/2015 à 18h49

Recoucou Yuna!

Désolée, j'ai été absente un moment; car je suis un peu déçue du forum...Bien que je sache à quel point c'est difficile de modérer...Le fait que les messages apparaissent parfois si tardivement me désole (nous sommes samedi, et je pense que tu ne me liras que lundi...)

Bon c'est cool d'avoir pu sortir et prendre un seul verre!

Perso je dirais Attention attention attention; désormais, je ne veux même plus tenter le diable que je suis...Mais ça, c'est très personnel; c'est toi qui sais si tu es capable de tenir cette ligne de conduite.

Il faut se débarrasser de nos vieux fantômes du passé...C'est le seul moyen de pouvoir s'en sortir...

Ca fait 8 ans que je ne vois plus ma soeur...et 3 ans que je ne vois plus ma mère et mon frère...

C'est ainsi...On ne choisit pas sa famille...Et il ne faut pas avoir de pitié...

Si il s'agit de notre propre survie; je crois qu'on peut écarter toutes personnes néfastes de notre environnement...Même si c'est des proches, voir très proches...

Bon, je vais essayer de passer un peu plus souvent sur le forum; alors si tu peux donner des news!!

Courage!

Brit'

Profil supprimé - 16/11/2015 à 17h13

Salut Yuna, comment vas tu ? Que deviens tu ?
Donne nous de tes nouvelles. Les dernières étaient excellentes, je pense que tu vas mieux.

Au fait je ne vois plus de post de Kcirtap55 qui me manque aussi.

Amitiés à toutes et tous

Profil supprimé - 18/11/2015 à 16h15

Bonjour à tous,

oulah Moulin, si tu savais!! on va dire que j'ai un peu pété un plomb la semaine dernière!! J'ai pris toutes mes affaires et je suis allée à l'hôtel (au boulot quoi!), ma patronne m'a filé une chambre et m'a dit que je pouvais rester autant que je voulais. En fait, mon conjoint n'arrêtait pas de me reprocher les mêmes choses tous les jours (son monde s'écroule, plus personne n'est là pour lui, je lui montre pas assez que je l'aime, je suis responsable d'un peu tout ce qui lui arrive, etc.), ça gueulait tout le temps et j'ai pété les plombs! Sa tante m'avait dit la veille : "tu ne penses pas qu'un break vous ferez du bien? t'as pas l'air en forme, pense à toi!".

Dans la même soirée, je me suis pesée, j'ai perdu quatre kilos... j'en suis en gros à 49 kgs (imc dans la normalité mais pas loin de la maigreur!), je mets du 36 mais qui est en fait trop grand... et le sommeil se remet à foutre le camp. Donc je suis partie!! J'ai bossé comme une dingue mercredi soir et je suis montée dans ma chambre avec une bouteille. Dans la nuit, j'ai ouvert une autre bouteille... Le lendemain matin, grosse honte sur moi, tête dans le cul mais il fallait que je bosse avec le sourire (une serveuse qui fait la gueule c'est agréable pour personne!). Ce soir là, j'ai pas bu. Mais le lendemain, le surlendemain et le sur surlendemain j'ai bu comme un trou!! La journée de dimanche (dernier jour de boulot), j'ai bu à partir de midi jusqu'à 1h du matin ou plus, je me souviens plus!

Bref, j'ai bien pété les plombs et je me suis noyée, cachée dans l'alcool. Mon conjoint a essayé de m'appeler le soir des attentats pour avoir de mes nouvelles mais comme il a recommencé les reproches, j'ai raccroché... Il s'est ensuite pointé au boulot le lundi matin parce qu'il n'avait pas les clés de la maison (il était parti se réfugier chez sa mère en prétextant que je lui avais dit de partir...pas logique vu que c'était moi qui partait!). J'ai été très très distante, méchante, méprisante et en plus devant ma pote qui le voyait pour la première fois. Elle m'a dit : "il a une tête de gentil, il a vraiment l'air gentil tu sais... peut être que tu pourrais essayer de l'accepter comme il est, avec son passé et son présent et essayer de le comprendre." Je me suis pris une grosse claque... merde elle a raison...

J'étais tellement sur moi ces derniers temps que j'ai préféré lui cracher dessus, m'en foutre en me disant qu'il fallait que je pense à moi et rien qu'à moi...

Bref je suis rentrée chez moi lundi en début d'après midi et quand il est rentré, on a pu discuter. Là, il m'a dit qu'il fallait que je fasse un choix : faire un travail sur moi-même, m'assumer et ne pas balancer tout à tout le monde parce que j'ai peur de soutenir et de me faire avoir en gros; ou continuer comme ça et me retrouver seule!!
Bon le choix a pas été compliqué je dois dire...

Ca faisait un bout de temps que j'avais l'impression de manipuler un peu mon monde afin d'avoir un contrôle sur lui afin de ne plus souffrir à cause de qui que ce soit (tiens, tiens, ça me rappelle un peu mon passé!).

Bon voilà les nouvelles, pas jolies jolies mais bon... j'ai pas bu depuis dimanche et franchement je m'en fous de ne pas boire, ça me manque pas... Il y a deux bouteilles de vin à la maison mais aucune envie de les ouvrir! Promis, je vous donne des nouvelles rapidement!

OUI, c'est un gros pavé mais bon il fallait bien que je lâche le morceau!! A très vite les loulous!! bisous

Profil supprimé - 19/11/2015 à 19h17

Bonsoir Yuna,
Et bien, quelles aventures !!!
Pour l'alcool, tu as repris le contrôle on dirait, pas de soucis.
Pour le reste j'ai l'impression que tu traverses une crise, mais de ces crises qui font avancer.
ça m'a l'air positif tout ça
Bien à toi

Profil supprimé - 20/11/2015 à 12h09

Bonjour à tous,

oui que d'aventures mais en même temps, je savais bien que ce serait pas de tout repos une fois que j'aurai commencé ce combat!!

j'en ai pas parlé jusque là vu que ça n'avait rien à voir avec l'alcool mais j'ai des problèmes à l'épaule (tendinite à répétition). Mercredi soir, la douleur est réapparue de manière très agressive alors que je n'ai rien fait (pas forcer plus que d'habitude!), impossible de dormir car la douleur est là en permanence. Donc j'ai filé chez le médecin ce matin... Il avait l'air complètement pommé vu que je n'ai pas fait d'effort particulier et là, il me demande s'il y a des cas de cancer dans la famille, il m'a palpé de partout et est tombé sur un grain de beauté que j'ai depuis bébé (un bien gros faut dire!)... J'ai capté direct... Donc rdv fin décembre chez le dermato pour vérifier tout ça!! et je dois me regarder dans le miroir pour vérifier si j'ai pas d'autres grains de beauté suspects... petit coup de stress je dois dire...

Bon ça ne me donne pas envie de boire pour autant, toujours pas touché aux bouteilles!! surtout que mon boucher nous a offert une bouteille de beaujolais nouveau, quel commerçant!!

Ce soir, on est invité à un repas chez des amis qui savent bien où on en est donc pas de stress de ce côté là non plus!!

J espère que ça roule de votre côté et que vous vous accrochez bien fort!! des bisous, des câlins!!

Profil supprimé - 24/11/2015 à 11h25

Bonjour à tous,

bon ben j ai bu ce week end, mais pas autant qu avant! j ai goûté au beaujolais du coup chez nos amis, et j ai arrêté de moi même en prenant un thé à la fin du repas (chose que je n aurai jamais fait avant!). Et samedi, on est sorti avec mon conjoint, on a bu quelques verres mais on a pas réussi à terminer!! vous vous rendez compte? Ce langage n existait pas auparavant!! Du coup, il reste de l alcool à la maison depuis samedi mais on y a pas touché...

Bon et en fait, j ai eu un gros coup de stress après le médecin... cancer de la peau, ça fout les boules!!

Profil supprimé - 24/11/2015 à 12h41

désolée, bug de pc!!

j ai décidé de ne pas me stresser inutilement avant d avoir fait tous les tests mais bon comme c est dans un mois tout pile, c est vachement loin... Je ne vois pas le rapport entre un cancer de la peau et des tendinites et franchement là, je ne veux pas le savoir!!

Bref j ai l impression d avoir repris le contrôle sur l alcool et je commence le chemin du travail sur moi même jeudi matin en allant au centre d addicto de ma ville!! je vous tiens au courant les loulous et n hésitez pas à venir discuter si vous en avez besoin!!

Profil supprimé - 24/11/2015 à 14h52

Bonjour Yuna,

Ce qui m'a sauvée (pas depuis longtemps) c'est l'addictologue, j'ai un traitement pour les pulsions et le phénomène de manque, ça m'arrivait de boire dès le matin et jusqu'au soir des quantités astronomiques et ce quotidiennement. Ce spécialiste m'a bien expliqué le fonctionnement de l'alcool sur notre cerveau et était très à l'écoute, les effets du sevrage ne sont pas très agréables mais quand on est suivi ça passe plutôt vite, je n'ai plus envie de boire juste envie de continuer à m'abstenir même si on reste fragile, pour l'instant ça marche et la motivation est belle et bien là, je vois la vie différemment, je me sens mieux, chaque jour est un combat chaque lendemain, une victoire de plus.

Je suis impressionnée par ta situation et ta motivation, bravo d'en avoir parlé autour de toi, tous les soutiens sont à prendre, bravo pour tes moments d'abstinence et ta force de caractère, tu vas y arriver c'est sûr. Tiens nous au courant de ton rdv avec l'addictologue. Tiens bon, je te soutiens de tout mon cœur dans ta démarche.

Au plaisir de te lire bientôt avec de bonnes nouvelles

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 25/11/2015 à 12h28

Oh Hipkit, ton message est trop mignon! merci beaucoup, ça fait chaud au cœur!!

Je suis au chômage depuis une semaine et franchement je me fais chier!! du coup hier j avais envie de boire un coup (il reste des bières dans le frigo) mais je me suis dit "non, non, pas en semaine!"... Je suis donc allée me balader en bord de mer, j ai fait des papiers... puis quand je suis rentrée mon conjoint était malade donc j ai décidé de lui faire une soupe donc je ressorts de la maison pour aller acheter ce qu il faut! Bref, je fais à manger (tout ce qu il aime!), je prépare un apéro (sans alcool bien sûr) et je vois qu il tient pas en place... J ai compris direct qu il avait repris sa mer** (il y a pas d autres mots!) donc je me renferme sur moi et je parle plus. Il me l a avoué 30minutes plus tard...

Et il continue en me disant : "t en veux?" euh non merci!! et après il me propose une bière, je lui réponds encore non... Enfin bref super soirée, je le crois malade, je fais tout pour lui mais en fait il est défoncé et il se demande pourquoi je fais la gueule...

Bref, aujourd'hui je ne suis plus énervée... j ai même pas envie de m énerver, je crois qu il a rien compris... je lui avais proposé de venir avec moi au centre d addicto mais il a du oublier (ça doit l arranger) alors qu il voulait venir...

Sinon une bonne nouvelle, ma famille vient début décembre pour fêter l anniversaire de mon petit frère à la maison!! Je suis trop contente, j ai déjà fait le menu dans ma tête!! 😊

Je vous tiens au courant après mon rdv de demain! Merci, merci, merci encore de me lire et de m aider car heureusement que vous êtes là!! des bisous, des câlins!!

Profil supprimé - 25/11/2015 à 16h57

Hello hello,

Bravo pour ton courage parce que pour l'entourage c'est pas très sympa, hate de te lire après ton rendez-vous. Tiens bon 😊

Profil supprimé - 25/11/2015 à 22h35

Oui, moi aussi Yuna je crois que tu vas t'en sortir car tu as beaucoup de ressort.
Bon courage

Profil supprimé - 26/11/2015 à 19h10

T as tout le soutien du Timontagnard aussi! Je te sens forte et soyons fort tous ensemble ! C est tellement beau la vie sans alcool !!.on est tous d accord ! Bravo pour tes efforts bises de la montagne !

Profil supprimé - 27/11/2015 à 12h03

Bonjour à tous,

quel plaisir de vous lire, je me sens soutenue avec vous et franchement ça n a pas de prix!

Bon, mon rdv a été plus que positif au centre d addicto, je suis tombée sur une infirmière vraiment bien qui m a écouté déblatéé pendant trois quart d heure! Du coup, elle ne pense pas que j ai besoin d un suivi pour ma consommation d alcool car "vous avez l air de très bien gérer toute seule!". Par contre, elle m oriente vers un psychologue du centre par rapport à mon histoire passée. Elle m a rassuré quand je lui ai parlé de mes sautes d humeur, ma colère, mes comportements quelques fois inadaptés aux situations ; en gros, ce n est pas mon caractère mais mon passé qui refoule par moment!

Donc que du positif! J ai appelé ma mère direct après car elle voulait savoir comment ça c était passé ; elle a un peu grogné quand je lui ai dit que je n aurai pas de suivi par rapport à ma consommation d alcool (elle était dubitative!).

En tout cas, je suis bien contente d aller voir un psy, il fallait que je le fasse depuis longtemps et le fait de poser des mots, j ai compris d où venait toute cette colère, pourquoi je me renferme sur moi.

Ce n est pas l absence du père qui m a pourri mais la présence pendant quatre ans d un beau père manipulateur pervers, qui battait ma mère et qui m a fait ouvrir les yeux sur la noirceur de l Homme... Je pensais que tout ce que je ressentais venait de mon père mais en fait, ça venait de cet homme mauvais qui aurait pu tuer ma mère... Je sais que je vais en chier de revivre ces années avec le psy mais je suis bien obligée si je veux avancer (ce n est qu un mauvais moment à passer hein!!).

J en ai parlé avec mon conjoint et ça a fini par des reproches encore, mon comportement qui lui a fait du mal, que je ne suis pas compréhensive, un comportement de gamine... Et après il s étonne que je prenne mes distances!!

En tout cas, merci à vous (oui, je le dis encore!) car je ne me sens pas jugée et je n ai pas peur de parler de mes sentiments (chose très très dure à faire en temps normal!)... Je vous soutiens à fond les loulous, je suis avec vous!!

Profil supprimé - 27/11/2015 à 15h50

Coucou Yuna,

Ravie que ton rendez vous se soit bien passé, ça fait plaisir de savoir que tu as trouvé les clés d'une porte à ouvrir puis à refermer. Bravo pour ta démarche, pour ta consommation d'alcool et ton conjoint, essaie de penser à toi et prends du recul par rapport à ses reproches, il faut que tu penses à toi dans cette démarche qui ne sera pas facile mais qui t'aidera à vivre une belle vie que tu mérites. Encore bravo pour cette démarche, tu es vraiment très courageuse et il est certain que tu y arriveras, moi en tous cas j'en suis sûre en te lisant.

Bravo, bravo, bravo, courage et on tient, on ne lâche rien, je suis de près ton avancée et elle me fait plaisir à lire.

Continue, tu es sur la bonne voie

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 02/12/2015 à 10h33

Hello Yuna,

Comment vas tu, on ne te vois plus 😊 J'espère que tout va bien pour toi et que tu reviendras vite avec de bonnes nouvelles 😊

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 04/12/2015 à 12h21

Bonjour à tous,

bon rien de neuf par chez moi à part que j ai abusé le week end dernier... On s est fait une grosse soirée avec mon conjoint (drogue, alcool) jusqu au lendemain après midi... Franchement je n ai pas culpabilisé d avoir fait la fête même si j ai bien mis dans mon gosier... Bon j en suis pas fière et ça a fait un gros trou dans mon budget qui est des plus serrés!!

Je reçois ma famille dimanche midi pour l'anniversaire de mon petit frère, je suis trop contente!! Mon conjoint est en stress car il va voir ma mère (qui l'avait bien descendu!), il lui a envoyé un sms pour lui dire que ça l'avait énormément touché etc. Du coup ma mère m'a dit qu'il avait pas à "se mettre la rate à court bouillon", qu'elle avait dit ce qu'elle avait à lui dire... Je sens que ça va être sympa le repas entre les deux!! Bref ça me stresse!!

Sinon, je n'ai pas envie de boir! J'ai fait toute ma semaine de manière sereine et je me dis que ça va continuer ainsi!! J'ai cloué le bec à l'alcool quotidien même si j'ai fait quelques écarts les deux derniers week ends!

Ah! et aussi, j'ai eu des nouvelles de mon père... bon c'est pas lui qui m'a appelé bien sûr! Je me suis rendue compte que c'était un mec qui profitait de ses filles (bon pas moi!) et ça continue!! Il va s'installer dans une maison qui appartient à ma soeur et mon beau frère, à quelques kms de chez eux... En gros, il se rattache à sa fille chez qui il peut boir et les autres, ben elles peuvent aller se faire voir!! Bizarrement quand j'ai su ça, ça ne m'a pas étonné du tout, ça m'a fait rire!! ^^

Encore autre chose, mon conjoint boit presque tous les jours et il a recommandé de la drogue pour ce week end... Je pensais qu'il en avait racheté histoire de se faire une soirée sympa et occasionnelle mais en fait, il retombe dedans... Je n'ai rien dit quand il m'a dit qu'il en avait recommandé parce que franchement, ça ne changera rien à part que ça repartira sur une dispute...

Voilà voilà les nouvelles! Je vois le psy lundi matin et franchement j'ai hâte même si je sais que je vais stresser un max juste avant!!

Merci encore à vous car je peux m'exprimer librement, sans peur de jugement ou de reproches!! Je peux vider mon sac et du coup je peux avancer!! Merci merci merci!!! bisous calins les loulous!!!

Profil supprimé - 04/12/2015 à 17h47

Hello,

Contente de te revoir et de te lire avec de bonnes nouvelles. Bravo pour ta ténacité et ton abstinence cette semaine, surtout que ça ne doit pas être simple avec ton conjoint. As-tu parlé de la drogue à ton addicte, ton psy ?

Encore mille Bravos Yuna, continue tu es sur la bonne voie. Passe un très bon week end en famille.

A très vite

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 05/12/2015 à 23h15

je viens de voir ton fil

sacre courage avec les difficultés familiales et financières

si tu veux avancer dans ta démarche de l'abstinence il te faut vivre avec des personnes qui approuvent et te suivent

je sais facile à dire, mais je pense qu'il te faudra prendre des décisions.

le spy c'est bien, il te fera mettre des mots sur ce qui ne va pas., il ne jugera pas, tu seras pas bien en sortant mais soulagée.

dans tous les cas ne lâche pas et tiens nous au courant

je t'embrasse

Profil supprimé - 08/12/2015 à 12h24

Bonjour à tous,

oui, la question de la drogue a toujours été mise sur la table lors de mes rdv mais ni les professionnels ni moi-même pensons que j'ai un problème avec ça, c'est surtout mon conjoint!

D'ailleurs hier soir, il en a prit après avoir passé une journée de dingue... Comme d'habitude, je me suis enfermée dans le mutisme et là, il arrive et me donne le sachet de drogue et me dit : "je gère pas, je fais n'importe quoi avec ça, je suis trop con! tiens, prends les et cache les car toi tu gères!! on peut les garder pour une grosse fête d'accord?!" eh ben ça m'a fait du bien car ça faisait longtemps que j'attendais qu'il le fasse!!

Sinon, dimanche journée avec ma famille!! c'était trop bien!! j'ai pu discuter avec ma mère et mon beau père sans avoir peur d'être jugée ou que ma mère ne s'inquiète trop! je l'ai rassurée en lui disant ce que le médecin et le centre d'addicte m'ont dit, que je n'étais pas vraiment dépendante et que je gérais très bien donc je n'avais pas besoin de suivi pour le sevrage! On a parlé de mon père (bon en gros ce que j'ai écrit plus haut), du psy, de mon boulot, de mes soeurs aînées... Bref que du bon!! J'étais triste qu'ils partent, j'aurais aimé que cette journée dure encore et encore!! j'ai eu plein de calins de mes petits frères et ma petite soeur (qui n'est pas caline!), des mots rassurants et plein d'amour de mon beau père... Ah que ça fait du bien tout ça!!

Et j'ai vu le psy hier matin... Bon j'ai bien chialé en lui racontant ce qui s'était passé quand on vivait avec mon ex beau père et lui, il me répond : "ne vous inquiétez pas, on va le tuer symboliquement!". Ah ah ah! j'ai adoré cette phrase!! Je suis sortie du rdv heureuse de m

atteler à tout ça, enfin! et magie, j'ai fait une nuit de 9h sans me réveiller une seule fois!! je ne me rappelle pas avoir fait une nuit comme ça depuis des années!!

Enfin voilà les copains!! que du positif!! je bosse demain toute la journée, ça va mettre du beurre dans les épinards ça!! Youhou, je suis heureuse aujourd'hui!! 😊

Merci merci merci encore de me lire, de me répondre et de me soutenir!! des bisous des calins et tenez bon!! je suis là pour vous si besoin les loulous!

Profil supprimé - 09/12/2015 à 09h58

Salut Yuna,

Ca fait du bien et chaud au coeur de lire ton dernier message, en effet que du positif, bravo, tu peux être fière de toi, le chemin est long et tortueux mais tu gères, encore bravo. Tu as l'air heureuse et vraiment, vraiment mais vraiment, c'est génial. Continues, ne lâche rien, le bien être t'attend. C'est super que tu puisses en parler à ta famille et qu'il te soutiennent dans ta démarche, c'est super de recevoir des calins des siens.

Allez Yuna, reviens vite nous donner encore des nouvelles comme ça 😊😊😊

Bises

Hipkit

Profil supprimé - 15/12/2015 à 07h23

Bonjour à tous,

bon je suis en nuit blanche... il est encore tôt mais j'ai besoin d'écrire...

J'ai eu mon deuxième rdv avec le psy hier matin et je suis sortie déprimée alors que le premier rdv m'avait filé la patate... Ma mère m'avait prévenu, chaque séance est unique et on n'en ressort pas de la même manière à chaque fois. Bref la déprime! et donc j'ai bu... et je continue en ce moment même... en me disant que j'essaie d'atténuer tout ce que j'ai pu lâcher chez le psy, vu que je suis en train de déterrer pas mal de choses que j'avais oublié ou plutôt voulu oublier...

C'est une excuse bidon et j'en ai bien conscience maintenant... Ptain fait chier (excusez le langage mais là il y a pas d'autres mots!) je m'en sortais pas trop mal et BIM, je retombe... Là je me dis qu'il va falloir que je me refasse une bonne grosse session 0 alcool pendant un moment, 0 drogue également...

Oui, parce que je vous ai pas tout dit!! j'ai pas mal écrit la semaine dernière (des gros pavés d'ailleurs!) sauf que j'ai bu et que j'ai consommé de la drogue également. Bon j'ai pas bu comme un trou, comme j'avais l'habitude de le faire auparavant mais quand même! En fait, je me rends compte que la drogue appelle l'alcool et vice versa...

Vous vous souvenez que mon conjoint m'avait donné son sachet de drogue parce que je "gère mieux" que lui? et maintenant, devinez qui a consommé cette même drogue direct le lendemain?!

J'étais seule à la maison, rien à faire, je me suis dit "bah ça va te motiver à faire ton ménage" et de fil en aiguille, je suis allée acheter une bière de 50cL à 15h30... Bon oui, j'ai fait le ménage et tout ce que je m'étais fixé comme objectifs pour ma journée, super! J'ai envoyé un sms à mon conjoint en lui disant que j'avais craqué et que j'aimerais bien qu'il ramène de la bière à la maison! Du coup, on a bu une bière et on a consommé de la drogue... Sauf que je bossais le lendemain (ma patronne a réouvert pour un cocktail d'enterrement) à 9h30 et sans savoir à quelle heure j'allais terminer! J'ai à peine dormi mais comme j'avais pas trop bu ça a été! j'ai fini à 16h sans avoir fait de pause et quand je suis rentrée à la maison, j'ai direct re-consommé de la drogue et bu une bière... j'en ai bu plusieurs (6 pour être exacte!) et je me suis couchée à 7h30 du matin...

Bon voilà, pas folichon tout ça!! ça me rend triste parce que je repense à la volonté et la force que j'ai pu avoir au tout début et là, j'ai l'impression que c'est tellement loin tout ça!! Ah zut de zut (oui, vieille expression mais j'assume!), je vais pas me laisser faire tonnerre de Zeus!! J'ai réussi à lutter alors que j'avais de l'alcool sous le nez tous les jours, il faut que je me relève!!

Oh là là j'ai peur d'avoir cru que je pouvais gérer... Bon c'est pas la fin du monde! à partir du moment où je retombe pas dans le déni!! je viens de verser mon verre dans l'évier, je retourne à l'eau gazeuse et je me sors les doigts du luc!! ^^

Désolée, j'ai encore écrit un gros pavé mais quand ça sort, ben ça sort!!

Encore un gros merci à ce forum, à vous tous... Heureusement que vous êtes là parce que je ne fais que rassurer mon entourage mais le vrai du vrai, ben c'est vous qui le lisez!!

Profil supprimé - 16/12/2015 à 18h35

Bonsoir Yuyna,

Comment vas-tu depuis hier ?

Je te lis depuis longtemps, tes pavés m'intéressent beaucoup.

Tu as trébuché, ce n'est pas la cata. Tu as vachement progressé depuis 3 mois. Tu sais que l'alcool ne te commande plus. Tu vas y arriver à gérer tout ça. Mais ça prend du temps.

En revanche, je sens depuis quelque temps que la drogue; ou ton copain, ou les 2 posent problème. Et que ça ne facilite pas ton abstinence. Tu peux nous dire ce que c'est cette drogue pour nous aider à comprendre ?

Profil supprimé - 16/12/2015 à 19h55

C'est vrai, changer prend du temps.

Moi aussi Yuna, j'ai un peu rechuté depuis une dizaine de jours. Pas dans l'alcool, mais dans les joints. Au cours de mes trois premiers mois d'abstinence, j'ai compensé par les joints. Je pensais que ça n'allait pas durer. Mais il y a 10 jours, après 1 mois d'arrêt, j'ai repris.

Moi aussi, je suis un peu démotivée du coup.

Mais je crois qu'il faut faire et refaire la balance sur le + et le - de l'addiction.

Bon courage en tout cas.

Et bravo à toi Moulin...
