

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### J'AI FRÔLÉ LA RECHUTE... J'ESPÈRE NE PAS CRAQUER.

---

Par Vaio Posté le 06/09/2018 à 18h44

Bonjour,

11ème jour d'arrêt d'alcool, sans grande difficulté sauf les premiers jours avec d'énormes crises d'angoisse et des insomnies.

Et lundi dernier, je l'ai croisé, par hasard, lui... lui à qui j'ai tout avoué, lui l'homme que j'aime, lui qui n'a pas voulu m'aider, lui qui m'a laissé... Depuis tout continuait d'aller bien et je me disais que je lui donnerai des nouvelles au bout de 3 jours. J'ai envoyé un message ce matin, l'informant que cela avait fait bizarre de le revoir, que ça m'avait rappelé de bons moments. Qu'il me semblait que cela faisait si longtemps tellement ma vie avait changé.

Bien sûr je n'ai pas eu de réponse...

Toute la journée, j'ai été triste, malheureuse, mélancolique, navrée de l'avoir perdu à cause de ça.

Et d'affreuses pensées m'ont traversé l'esprit, l'envie de me prendre "une bonne taule" pour oublier... J'ai entendu dans ma tête "je m'en fous, ce we je suis seule et je vais me mettre minable pour oublier"... Moi alors qu'il y a une semaine me sentais si forte, si invulnérable, si déterminée...

Je me suis raisonnée toute la journée.

Je me suis dit "vas-y, fais toi du mal pour avoir encore plus mal après, pour en chier pour ton sevrage... Ah oui tu en chieras tellement pour arrêter encore, tu culpabiliseras tellement que tu ne penses plus à lui... C'est encore ça que tu veux ???" Je me suis engueulée



Et j'ai compris que ma vie sera éternellement ainsi, que je devrais toujours me contrôler, apprendre à gérer mes émotions et mes frustrations.

J'ai compris aussi que l'arrêt de l'alcool n'allait pas résoudre tous mes problèmes.

Mais je croyais quoi, bon sang ???

Que quand il allait me voir et voir les changements, il reviendrait ???

Qu'arrêter l'alcool me ferait perdre tous mes kilos en 10 jours ???

Après l'euphorie des premiers jours, la renaissance, l'atteinte des 10 premiers jours, je me sens triste et mélancolique, j'ai de nouveau envie de pleurer, je me sens de nouveau si seule, si fatiguée...

Et ce ne sont que 10 jours... 10 petits jours...

Je n'ai pas envie de boire en fait, j'ai juste envie d'oublier... oublier que je l'ai perdu à cause de ça.

Je m'en veux tellement et il refuse de parler avec moi.

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 18h23**

Bonjour Vaio,

Je t'ai lu sur les différents fils où tu as écrit et j'ai eu envie de te répondre. Il est assez rare de voir des personnes comme toi qui arrivent très vite à comprendre que l'alcool était en fait une solution avant d'être un problème, et qui arrivent à définir une des sources des alcoolisations.

Et vu que ce que tu as ciblé coule aussi dans mes veines te répondre devenait naturel.

La frustration...

Si on me disait: "tiens, avant de venir sur terre, la vite fait, tires au hasard un ou deux trucs qui vont t'habiter toute ta vie" et bien je pourrais dire que je suis tombé sur la carte frustration 😊

Peut-être que des tout petit ça se met en place, dans la façon dont notre mère répond à nos pleurs, puis plus tard à nos desirs.

De toute façon je ne suis pas sûr que trouver les raisons soient ultra constructif, sauf si on pouvait le revivre, peut être en hypnose.

On peut par contre apprendre à gérer un peu mieux non pas ce que ça fait mais notre façon d'aborder le désir. Car comme avec le manque (d'une personne) il y a l'amour de cette personne, je crois que la frustration naît du désir et son intensité est liée à lui.

Et c'est marrant car la consommation de psychotropes puis leur arrêt confronte parfaitement à ça. C'est une façon d'apprendre...

Ce que je vais dire va sembler con peut être mais en fumant du shit j'ai appris à modifier mes désirs et à éviter ainsi de la frustration. Ça se trouve pas en supermarché et du coup en avoir était toujours plus ou moins incertain. Et après quelques espoirs de fumeurs devenus j'ai arrêté de considérer mon désir comme une chose acquise. Alors oui quand y avait rien il y avait de la frustration, ça reste une drogue quand même, mais c'était moins violent. En me disant que peut être il n'y aurait rien je vivais en quelque sorte déjà une part de cette frustration.

S'entraîner sur des choses matérielles est plus facile, par contre à expliquer c'est pas évident 😊  
En modifiant ton rapport au fait de désirer tu évites des frustrations. Je trouve que c'est plus facile d'apprendre à "contrôler" ses désirs que ses frustrations.

Pour l'affectif ben là je t'avoue que ça me prend plus de temps...

Cela dit j'en arrive à peu près à la même chose. Les fois où j'ai vécu la frustration amoureuse à en boire comme un rat de labo, et bien ce n'était pas de l'amour que j'éprouvais. C'était une addiction affective. J'y mettais un absolu basé sur mon ego, et l'autre n'était qu'un objet finalement de cette addiction.

Donc là aussi, plus que changer ma frustration j'ai essayé d'apprendre à aimer différemment, et en fait d'apprendre à m'aimer tout court. Mais je sais qu'avec ça, l'affectif, je navigue en eaux troubles, ça fait partie de mes zones à vie. Cependant j'ai bien compris que pour m'investir affectivement j'ai besoin de quelqu'un qui sache regarder ces blessures, les toucher doucement. Certaines personnes dégagent cela, je me fie à ce ressenti..

Enfin voilà, en s'aimant nous même un peu plus, je crois que l'on s'offre un peu plus d'air en couple peut être, on a moins besoin d'exister dans le regard, les actions de l'autre. Ça apaise quelque chose.

Arrête de boire pour toi, pas pour lui. Il a été le "déclencheur" mais ne le laisse pas être le moteur, c'est remettre à quelqu'un d'autre les clés de ta vie. Le moteur c'est toi, et ce que tu trouveras en te découvrant regarde le avec bienveillance, que cela te semble beau ou laid. L'important c'est ce que tu fais maintenant et chaque jour à venir pour toi, c'est sur ça et uniquement sur ça que tu peux pleinement agir.

C'est hard niveau sevrage ce que tu vis là, ne lâche pas l'accompagnement. Tu t'es confronté avec succès au plus difficile, les envies de boire qui prennent le ventre, ça va se répéter encore puis s'atténuer...

Et bravo pour ces jours passés sans alcool, je te souhaite d'arriver à ne plus ressentir l'alcool comme une solution, ce n'en est plus une, tu as déjà compris ça. Ou alors cela sera par destruction, et dans ce cas n'hésites pas à en parler à un toubib, car souvent des états dépressifs accompagnent les consos fortes et l'arrêt. Et en plus tu vis une rupture..

Il faut une certaine force pour faire ce que tu fais, et tu as un regard assez juste sur toi même, sois sûr de ça.

---

**Vaio - 11/09/2018 à 13h10**

Bonjour Flo,

Je viens de répondre longuement à ton message et au moment d'envoyer... paf, j'ai été déconnectée, donc tout perdu. Avant, ça m'aurait énervé grave, ça m'aurait "saoulé", ça m'aurait fait monter le palpitation dans les tours... Mais aujourd'hui, je m'en fous, ce n'est pas grave, c'est comme cela et il faut faire avec.

C'est dommage, il était sympa mon message.  
En gros, il disait que j'avais lu ton message 3 fois, que j'avais pleuré comme quand je me suis retrouvée devant l'addictologue : de soulagement, d'enfin faire ce que j'avais à faire, d'espoir, d'avenir... et un mot m'est venu en tête / RESILIENCE.  
Voilà, c'est le mot que je cherche depuis 15 jours et qui exprime tout.

Je suis en train de me dire que je n'ai plus trop le temps mais que je reviendrai ce soir écrire ce que j'avais écrit. Non, j'écrirai autre chose, ou peut-être pas, parce que ce soir, j'aurai continué d'évoluer.

Et surtout mon message de disait un grand merci pour ton message qui m'a énormément touché et apporté de la réflexion positive à mon cerveau, qui n'est plus du tout ami avec l'alcool.

A très bientôt, très belle journée.

---