

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE TENTE AUJOURD'HUI

Par [Marredemoi17](#) Posté le 13/11/2020 à 14h05

Vendredi 13 novembre c'est un bon jour pour arrêter. J'espère y parvenir mais je ne m'emballer pas trop vite, je me connais un peu...

Hier encore une fois, j'ai trop bu mais vraiment raide de chez raide... trou noir, chute, vomissements, endormie sur le carrelage comme une ivrogne encore vêtue de ma petite robe et maquillée, la loose je suis une looseuse ...

Ça fait 10 ans que ça dure ce bazar une émotion au boulot et hop un petit remontant, une émotion amoureuse et hop encore un petit, moments de solitude et hop encore un, toutes les occasions sont bonnes, quand on est bien, quand on est mal, quand on se sent excitée, triste, seule, contrariée, gaie on trouve toujours la bonne excuse pour l'apéroet puis c'est le we et puis c'est les vacances et puis et puis ça finit par tous les soirs

Moi je raconte n'importe quoi quand je bois, j'écris à des inconnus, ou pas, et je refais le monde mais à ma façon et ça finit mal car je ne supporte pas qu'on me dise « t'es bizarre le soir » alors j'envoie tout le monde bouler donc ma vie c'est les montagnes russes, ensuite je m'en veux j'ai honte je m'excuse et je recommence bah oui tant qu'à faire... j'en ai perdu du monde depuis 10 ans, des hommes surtout car ils se disent que je suis folle ou plutôt que je suis bizarre merci l'alcool

Donc hier soir j'ai viré celui qui me fait du mal depuis 3 mois Pour la nième fois j'ai encore raconté n'importe quoi et j'ai décidé de tenter l'arrêt de l'alcool, je suis dépendante aux 2 malheureusement, dépendante affective hyper émotive hyper sensible et dépendante à l'alcool. Ça me détruit. Je me détruis. Je m'auto détruis et m'auto sabote. Je me fais du mal. Je me fais payer qqe chose que je ne maîtrise pas je le ressens.

Je vais venir ici pour me confier dans ce parcours du combattant.

C'est un cercle vicieux j'aimerais m'en sortir. Sortir de ces dépendances qui me pourrissent la vie. Ah ce soir aucun risque de plonger j'ai trop mal à la tête d'hier soir mais demain aïe aïe aïe ça va commencer à se corser.

Merci de m'avoir lue.

63 RÉPONSES

[Deepaketlesautres](#) - 13/11/2020 à 16h25

Je me vois beaucoup dans cet écrit...

Ca fait écho et un peu mal

Entre l'envie de faire la fête avec les autres et le manque totale de maîtrise. Je bois je bois jusqu'à en perdre pied, et aujourd'hui, encore une fois, je suis pleine de honte et de désarroi

Arrêter c'est aussi renoncer à la façon dont on a l'habitude de vivre. J'ai l'envie mais il faut trouver la force. Comme si j'avais l'impression de tout devoir changer mais, en même temps je suis épuisée d'être cette personne là... Originale. Étrange. Comme disent certains. Tout simplement alcoolique.

Courage et merci pour cet écrit

[Kyle](#) - 13/11/2020 à 16h44

Bonsoir,

Je me reconnais pas mal dans tes écrits

Hier moi aussi j'ai bu picoler à vomir, cela dure depuis 5 ans

Aujourd'hui je souhaite vraiment arrêter je le dit à chaque fois que je fait de la merde et pourtant je continue je sais pas pourquoi je te réponds à ton post peut être que je suis une femme qui en a marre d'être se que elle et que je cherche des réponses bref bon courage cdt kyle

[Marredemoi17](#) - 13/11/2020 à 17h35

Merci pour vos écrits qui me vont droit au cœur ...

C'est exactement ça originale et étrange mais tu n'as personne qui dirait mais il se passe quoi le soir chez toi pour que tu deviennes bizarre !! Incroyable

En fait il y a un mélange chez moi de timidité ça me rend plus avenante joviale l'alcool j'ose parler de choses tabous, ensuite il y a ce côté émotionnel que je n'arrive pas à gérer donc je bois pour faire taire mes émotions pour qu'elles soient moins douloureuses la solitude

me pèse aussi, je m'ennuie le soir, l'incapacité à avoir des relations sociales normales, les traumatismes de vie, l'abandon familial, L'incapacité à garder et avoir un homme, tout un ensemble de facteurs réunis qui font que je trouve cette vie lourde et pesante donc boire me permet de l'encaisser un peu mieux je dirais que c'est comme une béquille. Mais le revers de la médaille c'est les journées désastreuses où je me dis comme là auj vivement ce soir que j'aïlle me coucher et que je me réveille fraîche demain.

Mais hahaha ça ne dure que 48h cette belle pensée car quand je suis bien reposée le lendemain et bien je recommence allez 1 ou 2 verres Max je me dis oui oui c'est ça 1 h après j'ai éclaté la bouteille !

Aujourd'hui j'ai eu plein de msg par rapport à mes folies d'hier je peux être odieuse avec celui qui me fait du mal c'est ce que j'ai fait d'ailleurs Ms sinon j'ai discuté avec ma fille car je suis maman solo par sms je n'ai aucun souvenir j'ai aussi invité un Vieux pote carrément à venir vivre chez nous (non mais non t es malade) ensuite j'ai raconté ma vie à 2 hommes inconnus et enfin pour clôturer en beauté j'ai téléphoné à un inconnu rencontré sur un site de rencontres j'avais déjà 7 verres au moins ds la tête et je n'ai aucun souvenir si ce n'est que ce matin il m a dit je préfère que l'on s'oublie !! Tu m'étonnes j'aurais fait pareil à sa place mon Dieu la honte

C'est pitoyable je me trouve pitoyable donc je vais tout faire pour m'en sortir pour moi et mes enfants et pour me donner la chance de trouver le chemin du bonheur car pour l'instant c'est mal barré je me dirige tout droit vers l'enfer

Portez vous bien, prenez soin de vous, à très vite j'espère et merci encore

Marredemoi17 - 14/11/2020 à 11h17

Samedi 14 novembre,

Et bien aujourd'hui c'est le bon jour, le jour sur 2 où j'ai repris mes esprits prête à tout attaquer avec force et énergie... le monde n'a plus la même couleur, le ciel est beau et jour de chance il est bleu, le soleil est là, les oiseaux chantent, la musique prend des notes différentes d'hier, Tout est différent d'hier mais connerie de cerveau, connerie de vie, je pense déjà à fêter ça ce soir (quelle conne tu es!)

Mais non je vais faire autrement car je me suis engagée avec mon cerveau j'ai fait un pacte « arrêtons nos conneries toi et moi » donc je vais faire comme hier soir, zéro alcool dîner à 18h et ça ira.... enfin j'espère ... déjà quand je l'écris j'ai quelques doutes c'est dingue ça !! J'ai l'impression de ne pas être maître de moi, comme un enfoiré de démon qui agit à ma place qui se fout de moi à l'intérieur et qui me dit oui oui tu le veux mais c'est moi qui commande ici faut que j'abatte la bête à tous prix ...

Déjà profitons de cette journée comme il se doit, chaque petit pas est un pas vers le meilleur...

Passez un doux week-end

Marredemoi17 - 17/11/2020 à 11h53

J'ai écrit longuement sur samedi dimanche et lundi mais le post n'est pas passé a priori arfffff Donc je recommencerais ce soir ...

Belle journée à tous

Sebouz59 - 19/11/2020 à 20h57

Salut.

Je me reconnais totalement dans ton témoignage.

Boire pour un oui ou pour un non, me dire au bout de deux jours d'abstinence que ça va en fin de compte y'a pire que moi, se dire qu'on gère et qu'on s'arrête au bout de trois verres, picoler, prendre le volant à 1 gramme pour aller en racheter, tituber, chuter, dire n'importe quoi à qui et j'en passe... pour au final quoi ? culpabiliser, regretter, déprimer et ne pas être en accord avec soi même. Bref souffrir avant, pendant et après, une souffrance causée et/ou amplifiée par l'alcool. Une belle cochonnerie.

Le pire c'est la conscience de la vie dangereuse qu'on mène, mais c'est plus fort que nous. Une cuite, plus jamais ça, ça va mieux, la tentation qui vient, l'obsession mentale et crac, on repart pour un tour.

Pour moi ça fait une bonne dizaine d'années que ça dure, plusieurs tentatives et autant d'échecs, peut-être parce que j'avais pas encore compris que le produit était plus fort que moi. Ça sert à rien de résister et lutter contre. C'est comme qui quitter une vieille relation toxique, comprendre que sans lui le meilleur est à venir.

Ce qui est fait est fait, l'avenir est devant.

Donne nous des nouvelles si tu peux. Échanger est une belle occupation comme tellement d'autres choses qui se révéleront à toi.

L'ennui et l'envie ne durent qu'un temps.

Seb, à j+6 et pressé de se réveiller en forme.

Marredemoi17 - 23/11/2020 à 15h22

Bonjour Seb, merci pour ton message et bravo ... quel a été ton déclic? Tu prends un traitement?

Marredemoi17 - 23/11/2020 à 15h29

Lundi 23 novembre

J'en étais restée à il y a 10 jours quand j'avais décidé d'arrêter ou tout du moins ralentir car ma vie partait en cacahuètes ... L'hypnose faisait moyennement ses effets, je me perdais dans mes amours, émotions émotions alcool alcool....

Puis j'avais longuement écrit le lundi de la semaine dernière mais mon message n'était pas passé.

Les enfants revenus avec moi, les choses se sont calmées la semaine dernière jusqu'à hier mais le fantôme meurtrier n'est jamais bien loin ... 1 soir calme puis 1 soir moins calme puis rien puis trop ... j'ai toujours été excessive dans tout de toutes façons mais bon une bonne semaine qui se déroulait, reprise du sport dynamisme malgré tout... et puis j'ai pris RDV chez mon addictologue pas revu depuis 2018. Je voulais tenter le Selincro. Bon il m'a un peu flingué le moral c'est son rôle, madame vous êtes alcoolique, bah oui ça date pas d'hier, c'est pas un scoop!

Bref rdv chaque semaine pris il y tient et me voilà partie avec mon Selincro.

Le vendredi soir, quelques verres après le Selincro et là mal comme un chien hallucinations difficultés à articuler Lucie bourrée au Selincro pire qu'après 2 bouteilles, la vache ... nuit blanche, je voyais des gros bonhommes me sauter dessus, suées terribles, une catastrophe et le samedi pareil toujours super mal, vertiges, nausées, troubles de la vue alors pour s'occuper des petits j'étais à cran, super énervée, épuisée.
Hier ça allait beaucoup mieux....

Comptage de la semaine 3 bouteilles entre dimanche et samedi c'est beaucoup trop mais moins que parfois.

Et puis le pire arrive hier... avec tout ce bordel de Selincro addictologue je suis obsédée par l'alcool je pense qu'à ça, mes stratégies pour stopper, ralentir, le fantôme meurtrier domine ma vie ...

Et puis les enfants repartant hier midi je range la maison impeccable, j'avance bien mais 18h00 la solitude me pèse à nouveau. Comme je me suis calmée pendant presque 10 j Chéri (rencontré en août) m'a avoué un peu ses sentiments, m'a dit qu'il ne comprenait pas quand je foutais tout en l'air le soir, que je partais en sucette mais j'ai réussi à regagner sa confiance avec plus de sobriété donc j'étais censée être bien, heureuse, rassurée mais je m'ennuie hier soir bah oui c'est comme ça, je tourne en rond. Ma pauvre Lulu qu'est ce qu'on va faire de toi!

Je sais que je vais faire une connerie. Je la sens arriver. Alors j'ouvre la bouteille achetée pour notre dîner de demain avec Chéri et je me la fais en entier bien sûr! Et là j'ai vraiment merdé mais terrible. Je lui ai parlé de mon ex qui revenait en ce moment, que je ne savais plus où j'en étais, j'ai dit à ma mère que mon fils avait de graves problèmes, bref j'ai dû faire au moins une bonne dizaine d'énormes boulettes. Ça s'est mal fini bah oui logique. Il m'a dit, c'est plus possible tes délires tu es folle on arrête tout, ma mère ce matin en panique a appelé tout le monde pour dire que mon fils avait de graves problèmes, non mais n'importe quoi n'importe quoi mais je suis conne ou je le fais exprès. J'ai l'impression que je m'auto sabote c'est fou ça.

Tout allait bien et moi je viens foutre un coup de pied là où tout va bien. Des fois je me dis que je suis folle!

Résultat aujourd'hui c'est l'angoisse j'ai honte, je suis épuisée, je n'arrive pas à me concentrer au travail, j'ai une tête de déterrée et j'ai tout perdu. Merde je l'aimais bien ce mec en plus c'est pas croyable. J'ai l'impression d'être habitée par le Diable.

D'habitude j'en ris, je ris de moi mais pas aujourd'hui car j'ai gâché du bonheur ... en plus de me pourrir la santé... Ça s'appelle gâcher du bonheur c'est triste je suis triste

Sebouz59 - 23/11/2020 à 17h51

Petit décalage entre l'envoi de mon message et l'affichage du tien.

Les rechutes ça arrive. Au lieu de t'attarder et t'angoisser dessus, essaies d'analyser à tête reposée les mécanismes qui t'ont conduit à craquer. Environnement, stress, sentiment d'un travail accompli, besoin d'une récompense, etc... et vois ce que tu peux mettre en place pour éviter de craquer. Sport, relaxation, lecture, famille, etc...

Ta priorité à l'heure actuelle c'est le sevrage physique. On m'avait aussi prescrit du selincro mais à la lecture des effets secondaires ça m'a pas donné super envie. Tu peux en parler à ton médecin au csapa pour qu'il réévalue le protocole de soins.

L'ennui oui c'est la porte ouverte à la consommation. Mais l'ennui fait aussi parti de la vie. Retrouver une vie sobre et normale c'est aussi réapprendre à s'ennuyer. Un moindre mal comparé à ce qu'on peut endurer une fois alcoolisés non ? Et puis ton corps et ton esprit ont besoin de repos. La fatigue amène le stress, une autre porte ouverte à la consommation. En ce moment quand je m'ennuie je tâche de dormir, crois moi le temps passe vite et le bénéfique se fait ressentir.

Tu penseras à de nouvelles relations une fois rétablie, chaque chose en son temps, un pas à la fois.

Courage, des jours meilleurs sont en vue.

Seb

Marredemioi17 - 23/11/2020 à 21h07

Merci Seb ton message me va droit au coeur.

Je sais tout ça pour l'avoir déjà vécu de nombreuses fois. Chaque hiver entre octobre et mars je bois peu juste qqes verres le we mais cette année je pense que le confinement modifie la donne. Et c'est vrai qu'est ce que j'étais bien dans ces périodes là la vache! Ensuite j'te jure j'avais plus envie de replonger puis printemps été je craque.

Je sais que 3/4 soirs Max sont nécessaires et ensuite tu es fier de toi ça te rebooste tu reprends confiance ton visage est plus reposé ton esprit est vif et tu n'y retournes plus ou à petites doses

M's là pour te répondre C'est pas l'ennui je pense car l'ennui tu l'as aussi quand tu ne bois plus et pourtant tu trouves à faire des choses ... je pense que c'est l'émotion là en ce moment plutôt, une sorte d'excitation psychologique et émotive sentimentale qui fait que tu as envie de profiter et que ce soit encore plus intense dans ta tête tu comprends? Là c'était pas de la déprime ou tristesse mais plutôt De l'ordre de la joie émotionnelle

Et tu peux y aller tous les hivers je peux arrêter car je n'ai personne il fait froid je ne sors pas je vais travailler faire du sport et je m'occupe de ma famille je suis plus stable émotionnellement donc j'y arrive alors que printemps été c'est l'orgie il fait beau je rencontre et là je bois et je bois et je bois et je gâche tout encore et encore mais c'est ça qui m'embête ça veut dire que pour débiter le sevrage il

faut que je n'ai pas d'émotions donc pas de vie sentimentale surtout car c'est ça qui me fait partir en vrille et qu'après j'en ai toujours pas sinon je replonge Dingue ça fait 10 ans que je suis seule avec cette merde j'arrive pas à gérer l'affect c'est clair c'est le pb j'ai pourtant bp travaillé là dessus mais impossible de gérer une histoire normalement

Quel a été ton déclic toi? Un excès de trop? Un Souci particulier?

Belle soirée à toi et merci encore pour ton soutien ce soir c'est badoit 😊

Lucie

Sally - 23/11/2020 à 22h15

Bonsoir

Je me permets de répondre à tes messages. La douleur que tu ressens, cet envie de se détruire, toujours être dans les extrêmes, ces émotions non maîtrisables et se sentir seule, enfin pas tout a fait seul, le verre est devenu cette compagnie qui ne t'abandonne jamais... Ce que je peux te dire c'est que chacun de nous a son histoire, son vécu, des choses qui l'ont marqué à jamais.

Dans ton cas, ce n'est pas l'alcool le problème, ce n'est qu'un symptôme de quelque chose en toi plus profonde, et tu ne pourras pas t'en sortir seule, la première chose est de pouvoir mettre le doigt sur ce qui t'a poussé à cette addiction, en résumé, et il faut que tu sois accompagnée, et c'est le premier pas, se faire aider et pas des médicaments mais en suivi psychologique, il y a de très bons services addictologie en hospitalier, ou en libéral...

Je me bats avec plusieurs addictions depuis mes 17ans, et a mes 33ans je me suis rendue compte qu'à aucun moment je n'ai demandé de l'aide ou avoué mes addictions a mes proches.

Quelques séances d'hypnose et depuis suivi avec une psychologue libérale, ça va mieux, disons que j'ai déjà moins envie de m'autodétruire et le declique ce sont mes filles, je veux être là pour elles quand elles seront grandes et je ne veux pas qu'elles pensent que je les ai abandonné.

Si je peux juste te dire une seule phrase: il y a beaucoup de gens qui t'aiment mais tu ne le vois pas et les premiers sont tes enfants, la seule décision que tu dois prendre c'est a qui tu dois demander de te faire aider ?

Bonne soirée a toi et courage! On est de tout coeur avec toi même si on ne se connaît pas!

Sally

Marianne29 - 24/11/2020 à 09h13

Bonjour,

Toute nouvelle sur ce site, je me décide enfin à en finir avec ce poison. Je suis divorcée depuis 2 ans et même si ce divorce a été une délivrance, je me suis mise à boire pour tuer l'ennui. Avec mon ex mari nous buvions généralement 2 verres le soir avant de dîner, c'était déjà trop mais cela restait gérable et sans effets secondaires apparents.

Quand je me suis retrouvée seule, garde alternée pour mes 2 enfants 1 semaine 1 semaine, j'ai commencé à boire de plus en plus en regardant la TV. Je me sentais libre de faire ce que je voulais et cela avait un côté plaisant.

Depuis ma consommation a augmenté, je bois environ 1 bouteille de vin rosé tous les soirs. Je travaille, j'ai une vie sociale heureuse mais je mens à tout le monde, personne ne connaît mon problème mis à part mon fils aîné de qui je suis très proche mais qui vit loin. Je lui ai menti l'autre soir en lui disant que je ne buvais plus tous les jours.

Aujourd'hui j'ai pris la décision d'en finir avec l'alcool, je veux revenir celle que j'étais avant mais je ne veux pas consulter mon médecin de famille, trop la honte, je sais, c'est ridicule de penser ça mais je souhaite m'en sortir toute seule ou plutôt avec votre aide sur ce forum.

Dans la journée je ne ressens aucun besoin d'alcool mais le soir vers 18h30/19h le fantôme revient me hanter.

J'ai peur qu'en arrêtant des effets de manque se fassent sentir, pouvez vous me conseiller ?

Je suis très très motivée mais cela suffit il ?

Marredemoi17 - 24/11/2020 à 10h15

Bonjour Sally

Merci pour ton message. J'ai été suivie je le suis encore en hypnothérapie et coaching. Je connais les origines de tout ce mal que je me fais, agressions sexuelles et parents qui n'ont pas été présents qui m'ont abandonnée psychologiquement résultat explosif dans le domaine amoureux donc peur de l'abandon du rejet d'être trompée d'être malmenée je n'ai aucune confiance en l'homme qui pour moi peut être capable du meilleur comme du pire, pas de soutien pas d'écoute familiale personne pas de frères et sœurs Juste mes enfants et ça c'est sacré je n'ai jamais merdé avec eux toujours au top ils m'ont fait tenir sinon je ne serais plus ici pour écrire c'est une certitude

Je ne me bats pas seule j'ai mon médecin traitant mon coach mon hypno mon addictologue mais mon passif est lourd les schémas sont ancrés depuis longtemps j'ai eu la chance d'avoir mon ex mari pendant 15 ans qui m'a sauvée de cet enfer et m'a fait 2 superbes enfants mais quand tout c'est arrêté il y a 10 ans je suis redevenue comme une enfant Une petite fille seule dans un monde hostile sans bases, fragile, avec mes émotions débordantes, ma sensibilité exacerbée, et cette impossibilité de faire des choses d'adultes comme déménager acheter des meubles prendre une vie d'adulte en main c'est impossible je sais pas faire je me sens comme une enfant donc me voyant tétanisée ainsi à tourner en boucle mais pourquoi je sais pas faire moi j'ai commencé à boire pour oublier puis cercle vicieux

Profil supprimé - 24/11/2020 à 17h37

Bonsoir,

Ton message me touche, je suis dans le même cas que toi.

L'alcool est un sacré poison, il ne faut jamais baisser les bras. Un jour après jour et soigner ce fond d'hypersensibilité.
Bon courage à toi, je te comprends très bien.

Marredemoi17 - 25/11/2020 à 08h56

Louise
Merci pour ton retour courage à toi n'hésite pas à venir en parler ici je suis de tout cœur avec toi

Marianne
N'aies pas honte d'en parler à ton médecin il n'y a pas de honte
Je me reconnais exactement dans tes écrits merci à toi d'être venue en parler

Marredemoi17 - 25/11/2020 à 09h03

Mercredi 25 novembre
Après zéro verre lundi, j'ai craqué hier... mais je crois en moi, j'ai avoué à Chéri mon problème il m'a dit qu'il était prêt à tout entendre pourvu qu'il comprenne ce qu'il appelle mes cachoteries
Il pensait plutôt que j'avais quelqu'un dans ma vie ou que je lui mentais sur ma vie, mon travail donc je me suis dit je vais lui dire la vérité.

Deuxième point j'ai approfondi mes recherches sur la surefficience car je crois au lien fort de corrélation entre haut potentiel et addiction et je suis haut potentiel j'ai passé les tests il y a 3 ans. Recherche permanente d'émotions fortes. Cerveau qui tourne en boucle H24.
Sensation de ne pas trouver ma place d'être incomprise dans ce monde. Hyper tout. Noir ou blanc pas de gris.

Marianne29 - 25/11/2020 à 19h27

Bonsoir,
Merci à toi Marredemoi17 d'avoir lu mon message, cela fait plaisir et pour moi le fait d'avoir fait la démarche de m'inscrire sur ce site est un premier pas vers la guérison..
Il faut que l'idée ou plutôt la volonté d'aller voir le médecin mûrisse dans ma petite tête.
Pour en revenir à toi Marredemoi17, bravo d'en avoir parlé à ton chéri, c'est une grande décision, et l'avantage c'est que tu n'es pas seule contrairement à moi et c'est une grande chance surtout s'il est prêt à t'aider dans ce combat !
Pour ma part je fais partie des personnes hypersensibles ce qui rejoint un peu la surefficience avec le cerveau en ébullition et les questionnements depuis toujours, je ne suis jamais sereine et j'ai du mal à apprécier les bons petits moments de la vie étant toujours dans la projection malheureusement.
Hier soir j'ai bu 3 verres, j'ai réussi à réduire ma conso et compte bien en faire de même ce soir. Je n'ai encore rien bu et prends du Kudzu à raison de 2 gélules par jour. Pas prête pour le moment à consulter comme dit.
Je vais essayer de réduire petit à petit ma conso jusqu'à zéro verre. Je reste motivée, très motivée.

Marredemoi17 - 25/11/2020 à 20h33

Ma chère Marianne,
Je me reconnais toujours autant dans tes mots... tu sais je suis seule depuis 5 ans car je bois déjà donc je gâche tout à chaque fois et puis parce que j'ai peur de l'homme donc je m'invente tout et n'importe quoi et je pete des plombs car je ne suis pas rassurée tout bêtement donc je vire tout en 1 fraction de secondes .
Mais lui c'est une rencontre intellectuelle déjà et de séduction de base zéro confiance en lui il m'a annulé des tonnes de rdv au début j'ai donc peté autant de câbles qu'il m'annulait mais on se réparait 24h après. Il essayait de comprendre car à mon sens il est haut potentiel il n'a rien à voir avec les hommes d'avant Lui toujours à chercher pourquoi, mes ressentis mes pétages de plomb le pourquoi du comment c'est pour ça que je lui ai dit hier car il pensait que j'étais mariée que je lui mentais sur toute la ligne mais mon équilibre est fragile je suis hyper sensible émotive comme toi et le moindre grain de sable et j'envoie tout voler donc toujours seule je me sens incomprise je me sens inadaptée dans ce monde d'égoïstes je ne comprends pas le monde il ne m'inspire pas j'ai besoin d'affection d'être rassurée aimée entourée de douceur je ne supporte pas le conflit donc tu sais rien n'est gagné mais j'essaie de m'apprivoiser ... et je comprends l'alcool il me permet de tenir dans ce monde hostile il me permet d'avoir un monde illusoire où tout est rose mais aujourd'hui je me dis qu'il est temps que je mette ma créativité au service d'autre chose que l'alcool ...
Belle soirée au plaisir de te lire
Lucie

Marredemoi17 - 25/11/2020 à 20h35

Et si tu ne te sens pas prête à en parler de suite laisse toi le temps de t'apprivoiser aussi et tu y viendras peut être à un moment bravo à toi pour ta réduction de consommation c'est déjà bien tu sais ...bravo je suis de tout cœur avec toi
Lucie

Marianne29 - 25/11/2020 à 23h19

Bonsoir Lucie, ton dernier message m'a émue, je suis effectivement comme toi, j'ai du mal à trouver ma place dans ce monde devenu si complexe et après avoir vécu 19 ans et eu trois enfants avec un homme qui n'a jamais réussi à m'aimer et qui était bien plus doué à me rabaisser, je me suis senti libérée quand on a divorcé mais cela n'a pas duré très longtemps. Rapidement la solitude m'a rattrapée alors j'ai commencé à avoir une consommation régulière de vin.
Je me suis inscrite sur des sites de rencontres, je n'ai croisé que des plans foireux ou les hommes étaient mariés ou ils ne savaient pas ce qu'ils voulaient ou autre...
Je n'ai essayé que des échecs et pour le peu de mecs avec qui j'ai pu avoir des échanges sympas, ils se lassaient de moi car une fois

alcoolisée je pouvais avoir des écrits insensés voire agressifs.

Je redoutais également des RDV qui durent trop car pressée de rentrer chez moi pour boire mes verres du soir.

Très pathétique tout cela. J'ai gâché du temps et certainement raté des opportunités à cause de l'alcool.

Aujourd'hui j'ai bu 3 verres de cidre et là je suis à la tisane depuis 1 heure. Je ne ressens pas l'envie de boire au moment où je t'écris. Je vais prendre un bouquin et me mettre au lit et pour une fois demain je vais certainement me réveiller plus en forme (enfin j'espère).

Pour la petite histoire concernant mon ex mari, ce dernier coule des jours heureux avec une femme depuis 1 an alors que moi je galère à cause de lui...ironie du sort 😞

Tant mieux pour lui mais c'est injuste quand même car c'est quand même à cause de lui que j'en suis là aujourd'hui.

J'espère que de ton côté tu n'es pas trop mal ce soir ?

Au plaisir de te lire.

Marianne

Marredemoi17 - 26/11/2020 à 09h49

Bonjour Marianne

Un grand bravo pour hier soir tu tiens c'est bien

Mon passé est le même que toi niveau amoureux, sites de rencontres, plans foireux, alcoolisation qui me fait raconter n'importe quoi, déceptions, solitude avec cette impression de ne jamais avoir de bol. Et beaucoup de solitude amicale familiale. Je vis comme une mamie de maison de retraite, seule avec mes pensées à attendre que qqun vienne me voir, me sauver. Mais tu sais j'écris encore des conneries aujourd'hui quand je bois même si j'ai un peu qqun en ce moment. J'ai explosé un ancien pote alcoolique dimanche soir je n'en avais aucun souvenir. J'ai découvert mes SMS hier après midi soit 3 j après, zéro souvenir et puis j'en ai un autre aussi le pauvre un mannequin connu qui a eu le malheur de me répondre une fois sur les réseaux sociaux laisse tomber qd je bois je lui raconte ma vie il s'en tape il répond pas et je prends 1 sem de culpabilité honte derrière mais la conne! Je recommence 3 sem plus tard!

Donc tu vois c'est pathétique, glauque, et je ne pense pas que ce soit de la malchance les rencontres c'est tout simplement lié à notre consommation d'alcool qui gâche tout et attire que du pourri,

Il faut qu'on se donne la peine d'y retourner mais en tant que femmes matures bien ds nos têtes équilibrées et là on attirera du bon.

Néanmoins si tu te retrouves dans l'hyper tout, le cerveau qu'on voudrait débrancher, regarde un peu les vidéos HP et addictions ça peut t'aider. Moi en fait la rencontre normale de vie ne me plairait pas tu vois car à la différence de toi je suis restée 12 ans avec un homme extra le papa de mes petits et il est encore extra mais je m'ennuyais car il était trop lisse pour moi j'ai compris aujourd'hui pourquoi c'est ma différence j'ai besoin que ce soit très fort émotionnellement très intense physiquement et intellectuellement mais sans alcool c'est ça le hic car ça m'occasionne des changements de personnalité qui gâchent toute mon originalité je deviens mauvaise agressive prétentieuse susceptible.

Je continue ensuite sur ma soirée d'hier.

Lucie

Marredemoi17 - 26/11/2020 à 10h18

Hier soir Bibi était avec moi. Déjà primo il faut que je me mette 2 verres avant qu'il arrive c'est plus fort que moi car je stresse.

Bref Bibi 40 mn de retard comme d'habitude arrive 3 verres à peine j'avais bu sans m'en cacher je l'assume pleinement ensuite finalement je bois peu qd il est là donc jms je serai bourrée avec lui car c'est comme si j'étais bien je suis plus seule à cet instant.

On dîne et on passe une soirée love en gros mais oui et non en fait car je n'ai aucune confiance en lui donc tout ce qu'il me dit s'enregistre comme un livre que j'écrirai en direct ds mon cerveau qd il parle. Et il le sait il me dit tu enregistres tous les mots et demain ou vendredi tu vas encore peter un plomb et oui c'est ainsi depuis août !!

Pourquoi je fais toujours ainsi?

Car je pense aujourd'hui que les histoires commencent ainsi c'est ce que m'ont dit mes amis d'abord c'est séduction échanges contacts physiques un dîner de temps en temps puis les gens s'accrochent avec le temps sauf que moi c'était pas concevable jusqu'alors moi je rencontre c'est noir ou Blanc j'aime ou j'aime pas mais si j'aime j'adore pas de juste mesure. Sauf que l'autre en face il est normal il avance tranquille il peut encore échanger avec d'autres femmes il sait pas ce que ça va donner bref moi ça me rend malade car je deviens dépendante affective Et donc j'écoute ses mots je garde pour moi 1j 2j je Picole je sors toute ma colère mais mal et j'envoie tout bouler.

Il a compris mon fonctionnement sauf qu'il a décidé de rester lui-même donc il me dit si tu me demandes je te dis tout oui je parle avec une femme que j'ai retrouvée il y a peu oui je discute avec une femme mariée il me dit je suis transparent mais j'esquive les RDV je dis que je bosse trop car je préfère être avec toi pour l'instant. Et là la Lucie ds son cerveau ça va plus du tout il me dit comme il a 10 ans de moins que moi écoute tu sais on a de l'écart d'âge on le savait depuis le début donc bon à voir on va pas se cacher la vérité mais ça c'est ce que j'ai retenu en version XXL par contre j'ai oublié quand il m'a dit je préfère être avec toi ou alors toi et moi c'est une rencontre de dingues on est hyper fusionnels tout est tellement parfait On rigole on échange pdt des heures sur tous les sujets on adore être collé l'un à l'autre ça tu vois mon cerveau l'a déjà oublié il n'a retenu que : j'ai retrouvé une ex et toi et moi on a de l'écart d'âge et donc je me réveille ce matin je sais déjà que ça va pas car je suis à nouveau en doute sévère je le vois 1 soirée tous les 15 j donc mon doute est énorme derrière cette soirée puis qd mes enfants reviennent ça se calme,

Donc aujourd'hui mon combat c'est sûrement pas d'attendre d'avoir 3 verres pour lui exploser tout en pleine tête d'ici 24/48h c'est de lui exprimer quand je suis nette. Le pire c'est que lui me dit aussi je suis dingue à imaginer que tu pourrais voir un autre homme mais je me dis que je suis rien pour toi que notre histoire va sûrement s'arrêter un jour. J'ai donc l'impression que nous sommes pareils lui et moi personne ne rentre officiellement ds l'histoire tout le monde fait sa grande bouche mais les 2 ont peur que ça s'arrête. J'ai trop de fierté lui aussi je pense. Par contre il est vrai que lorsque j'ai fait ma crise ensuite on se parle plus pdt 2j et ensuite on sent à nouveau une grande flamme Pleine de mots doux.

Je crois qu'en fait je n'ai pas le mode d'emploi au niveau sentimental je sais pas faire pour moi on se rencontre on s'aime à la folie des le début tout est clair on oublie les autres on ne voit qu'à travers l'autre on se soutient Ms j'ai l'impression que je me plante. C'est ça ma

source d'alcoolisation principale. C'est pas le boulot pas les enfants pas la famille. Ça peut être parfois l'ennui mais c'est avant tout l'affect.

J'ai encore écrit des tonnes mais ça me fait énormément de bien j'avais besoin de me confier j'appréhende déjà la crise à venir.. Rdv chez l'addictologue ce soir j'espère que ça va m'aider ...

Merci de m'avoir lue et désolée pour la longueur de mes écrits. Courage ma petite Marianne on se tient au courant.

Lucie

Marianne29 - 26/11/2020 à 11h54

Bonjour Lucie,

Merci pour ton récit fort intéressant. Je me retrouve pas mal dans tes écrits car moi aussi je suis une passionnée, j'ai besoin de vivre mes émotions d'une façon intense. La vie trop plan plan ne me va pas du tout non plus, j'ai besoin d'adrénaline, d'aventures, de plaisir...Je suis une éternelle insatisfaite je crois.

J'ai des amis, de la famille, un bon job, trois enfants fabuleux mais malgré tout cela ma vie est trop lisse, trop terne d'où mon refuge dans l'alcool j'imagine...

L'affect a également une grande part de responsabilités dans mon mal être, le manque de confiance en moi, tout cela fait que j'ai pas confiance aux mecs et que je me grille souvent les ailes avec un éventuel amour qui pourrait peut être durer si je ne foutais pas tout en l'air par des messages blessants ou encore des paroles blessantes.

D'ailleurs je ne choisis jamais les mecs les plus atteignables, ces derniers ne m'intéressent pas, je choisis toujours la difficulté comme la distance, le mec marié de qui je peux aisément tomber éperdument amoureuse à mon grand désespoir ou encore le mec qui ne me montre que peu d'intérêt...

Drôle de façon de raisonner mais c'est plus fort que moi, l'homme atteignable, je lui trouve toujours des défauts et je ne donne pas de suite.

Tu bois quel genre d'alcool ? Et ton chéri du moment a-t-il une tendance à boire aussi ?

Cela me fait du bien de te parler aussi car je pense que nous avons bien des points communs et je suis contente de pouvoir te lire..

Bon courage à toi aussi et à très vite.

Marianne

Marredemoi17 - 26/11/2020 à 14h51

Incroyable tu parles de moi!!!

Idem le standard ne m'intéresse pas du tout je vais vers le charismatique l'homme froid cinglant qui me montre assez peu d'intérêt, les autres je les vire très vite c'est con car ils sont gentils mais trop pour moi c'est là tout le paradoxe j'en parlais avec un ami ce midi : je le veux distant comme celui du moment pas trop démonstratif du charisme le côté protecteur sûr de lui un peu inatteignable car ça m'inspire vraiment comme un challenge à relever et surtout car je dois faire attention contrôler mes paroles sinon je sais que je vais virer mais en même temps qd je le rencontre je souffre car j'aimerais qu'il me rassure plus être en sécurité qu'il me dise des mots doux mais il faut choisir !!! Il ne peut pas être charismatique dur froid en affect et en même temps rassurant quand on le souhaite c'est juste l'homme sur mesure donc un leurre !!

Bah là ça va pas car il n'écrit pas derrière nos rdv pdt 48h dc je suis en insécurité et c'est l'ouverture à toute l'imagination possible négative bref Je vais essayer de pas boire ce soir et demain pour ne pas exciter mon cerveau

Je bois comme toi du vin uniquement 1/2 à 1 bouteille par soir et parfois rien du tout. Lui non c'est un bosseur de dingue il fait 9h 22h30 il boit l'apéro avec moi avec super grand plaisir il m'amène tjs 2 bouteilles hier il les a reprises je lui ai dit stp non sinon je les bois seule il a dit ok mais tu vois à 2 on a bu Environ 1 bouteille jusqu'à 1h du matin dc personne n'était mal et gros dîner. Il boit à mon avis juste pour les occasions.

Marianne29 - 27/11/2020 à 08h27

Bonjour Lucie,

J'espère que ton RDV de hier soir t'a apporté, de mon côté j'ai bu 2 verres. Une amie est passée à la maison, l'excuse est donc toute trouvée surtout que je n'ai pas le moral car j'ai une tante de qui je suis très proche qui est gravement malade. Cependant je n'ai pas bu plus de 2 verres donc je suis resté sobre.

Bravo à toi si tu as pu dire à ton chéri de reprendre les bouteilles, c'est vraiment courageux de ta part.

Es-tu sous traitement médicamenteux pour ton addiction ?

Concernant ma vie sentimentale c'est le calme plat, je devais rencontrer quelqu'un mais je l'ai viré avant. Il ne me portait pas assez d'intérêt dans ses messages et me semblait très égocentrique, style vieux garçon sans enfant qui ne vit qu'à travers ses potes. J'ai rapidement compris qu'avec ce genre de mec je n'arriverai pas à vibrer et je sais que j'ai grand besoin de vibrer, de vivre des sensations fortes. Je lui ai donc dit que je ne souhaitais même pas le rencontrer.

Je continue à discuter avec un homme qui lui aussi se souvient de moi quand il a le temps mais ce dernier m'attire beaucoup, je n'arrive donc pas à me passer de cette relation de loin que je vis avec lui depuis 1 an.

Voilà, rien de palpitant dans ma petite vie mais toujours cette volonté de m'en sortir de cet alcool destructeur.

Bonne journée,

A bientôt.

Marianne.

Marredemoi17 - 27/11/2020 à 09h22

Bonjour ma chère Marianne,

Félicitations de tenir bon alors que tu as des émotions et des contrariétés avec ta tante. J'espère que tu vas continuer ainsi afin que chaque jour qui passe soit un jour de progrès et un pas vers la guérison. De plus, avec une amie chez toi tu as le double de mérite car c'est la porte ouverte à 1 puis 2 puis 4 verres en papotant,

C'est fou comme je me retrouve en toi. Les histoires qui durent et qui durent et qui ne sont même pas de vraies histoires mais ce besoin vital d'avoir quelqu'un à qui penser, quelqu'un qui pourrait répondre, quelqu'un en qui l'on met juste un espoir car seule dans notre tête c'est trop dur à supporter le néant.

Oula si tu savais je n'ai jamais personne dans ma tête même quand c'est le vide j'arrive à recontacter un de mes anciens amoureux même ceux qui m'ont fait souffrir juste pour avoir ma dose d'adrénaline juste pour avoir du contact aussi et me sentir exister mais ce n'est qu'un leurre et nous le savons!

De mon côté hier fut très dur comme chaque lendemain de rdv car aucune nouvelle de sa part ce qui laisse la porte ouverte à la colère la haine l'abandon le rejet la trahison le petit vélo qui tourne en boucle dans la tête je passe par toutes les phases en une seule journée mais je m'étais dit pour rester digne pas d'alcool et avec l'addictologue ça m'a aidé donc peut être 1 verre 1/2 et c'est tout, la soirée fut longueeeeeee très longueeeeeee car je me mets en position d'attente d'un message donc ça tourne à l'obsession, ouf c'est bien j'ai passé la soirée tranquille sans débordement. Néanmoins je ne comprends absolument pas l'absence pdt 48h après s'être vus. Est ce de la mise à distance volontaire ? Est ce la peur que je parte en vrille? Est ce tout simplement de la réflexion? Ou bien aussi tout bêtement de l'indifférence et une manière de me dire ne t'accroche pas car moi je ne m'accroche pas? Je ne sais pas. Je pense que lorsque mes émotions redeviendront stables je lui demanderai mais si j'ai si peur de le faire c'est peut être que je connais la réponse. Il faut que je reste ancrée jusqu'à dimanche matin retour de mes petits ensuite tout s'apaise avec eux car j'existe je me sens utile je n'ai plus envie de boire je reviens à moi dans la vraie vie.

Très belle journée à toi, prends soin de toi
Lucie

Marianne29 - 27/11/2020 à 10h26

Bonjour Lucie,

C'est fou ce qu'on peut se ressembler !!! Tes façons d'agir, de réagir c'est impressionnant !!!

Ta soirée a effectivement dû être longue hier mais bravo à toi de ne pas avoir sombré 😊

Cet homme veut peut être t'aider à prendre conscience ? Les hommes sont parfois très difficiles à suivre et bien souvent assez nombrilistes malheureusement se souciant bien plus d'eux même et de leurs envies que des notre mais en ce qui concerne "ton mec", je ne me prononce bien évidemment car je ne le connais pas..

Prends ton mal en patience et bien souvent quand on fait "la morte", le mec revient au galop style "suis moi je te fuis", "fuis moi je te suis"...

Je te souhaite une belle journée et te dis à très vite.

Marianne.

Marredemoi17 - 27/11/2020 à 10h58

Ah tu me fais rire c'est ça plus tu fais la morte plus il revient au galop, je suis toute en stratégie c'est terrible mais comme me dit ma fille qui est fine psychologue tu y perds des plumes maman ça te donne de l'émotion tu aimes ça mais ça te brise intérieurement et oui c'est le revers de la médaille !

Ce qu'on peut appeler mon mec c'est aussi compliqué que les autres tu vois c'est pas un long fleuve tranquille mais comme m'a dit l'addictologue hier votre personnalité c'est les montagnes russes on se désire de fou ou on se déteste Mais il m'a dit ça ça ne changera pas mais réduisons l'écart type des montagnes russes en arrêtant l'alcool, comme il dit il y a assez de vibrations émotionnelles ds votre tête pas besoin d'en rajouter avec l'alcool il a raison moi c'est l'enfer depuis ce matin par ex je surveille (j'ai honte) ses connexions pour savoir s'il se connecte s'il va écrire c'est sans cesse ça et puis je fais des stratégies soit je me connecte plus nul part pdt 3 jours soit je reste connectée j'ai honte rien qu'à l'écrire mais chez moi mes besoins ne sont pas remplis ça me rend dingue c'est de la dépendance affective et puis à un moment ça va me passer je vais revenir à la réalité de la vie ... je vais percuter que j'ai du boulot de dingue les courses le ménage et là ça va me percuter je vais me mettre à la tâche en speed c'est glauque mais c'est ma vie... je crois que je m'ennuie pour en arriver là ma vie n'est pas assez palpitante trop lisse trop normale pour ma personnalité donc je m'invente des montées émotionnelles ..

Belle journée à toi

Alex01 - 27/11/2020 à 12h30

Bonjour

Ce jour je commence à parler de mon problème sur un autre fil...

J'ai lu attentivement l'ensemble de vos posts et aimé votre façon de vous exprimer.

J'espère que vous avancez de votre côté

Si cela vous dis de communiquer avec moi via mon post cela m'aidera peut-être à avancer grâce à votre expérience...

J'espère un retour de votre part

Marianne29 - 27/11/2020 à 16h18

Bonjour Alex, où se trouve ton post ? J'échange bien avec Lucie car on a pas mal de points communs visiblement.
Je me retrouve pas mal dans sa description et dans ses façons d'agir..
Ca me fait du bien et cela m'aide également à mieux me comprendre ou plutôt à comprendre mon fonctionnement des plus complexes parfois...
Je n'ai pas beaucoup de temps là, belle fin de journée à toi Lucie et à toi Alex.

Marredemoi17 - 27/11/2020 à 18h20

Hello Alex

Sois le bienvenu ici j'ai lu tes posts nous avons trouvé une belle communication avec Marianne car nous sommes assez proches en terme de personnalités apparemment et c'est avec plaisir que de te lire parmi nous.
Le week-end il n'y a pas d'échanges possibles donc ne t'inquiète pas si on revient plus tard.

Je comprends parfaitement ta situation et ton ressenti, s'éloigner de son enfant est terrible je le vois à mon niveau déjà dès qu'il parte chez leur papa 1 semaine sur 2 je sombre

Que bois tu? Tous les combien? Seul ou entre amis? Écoute être venu ici est déjà une jolie démarche bravo.
Tu bois par tristesse, par ennui? Raconte moi un peu.

Marredemoi17 - 27/11/2020 à 18h23

Ma petite Marianne,

Je te souhaite un doux week end repose toi bien prends soin de toi et je te propose un challenge la semaine prochaine celui fixé avec mon addictologue on essaie 2 soirs sans rien ou 3 si on y arrive, tu me suis?

J'espère de toute coeur que pour ta tante ça va s'arranger.

Lucie

Wotan - 27/11/2020 à 18h42

Mouais, pas convaincu

roland - 30/11/2020 à 11h03

Bonjour Marianne,
Bonjour Lucie,

Je me permets de répondre ici, car je veux bien participer au challenge 😊

La semaine dernière, zéro alcool du dimanche au vendredi, vendredi vers 19h je me suis autorisé un apéro avec mes filles avant qu'elles repartent avec leur maman pour 19h30, c'est un moment que j'aime bien, on discute en grignotant des petits gâteaux .. bref vous voyez bien 😊

Le problème c'est qu'après je me suis retrouvé tout seul, et bingo, me suis réveillé vers 5h du matin endormi dans le canapé 😞
Samedi soir a été plus raisonnable même si j'ai bu un peu, et le Dimanche soir encore plus raisonnable.

Cette fois je voudrais ne pas boire de la semaine, je sais que je peux le faire puisque je viens de le faire la semaine dernière !

@Alex, je comprends et te fait une réponse sur ton fil, moi même je souhaiterais changer de boulot car le mien ne me convient plus, le problème c'est qu'il n'y a rien ici, les seuls trucs intéressants que je vois passer sont dans d'autres villes à 200 kms ... cela signifie m'éloigner de mes enfants et je n'y arrive pas. J'ai le choix entre me morfondre dans un job qui ne me correspond plus et ne plus voir mes enfants une semaine sur deux, donc au final rien ne bouge.

Bises et courage à toutes et tous,

PS : Je ne rentrerai pas dans les détails mais pour moi c'est les femmes qui sont compliquées 😊))

Marianne29 - 30/11/2020 à 12h39

Coucou Lucie, j'espère que tu vas bien ? Moi ça va mieux aujourd'hui après un week-end pas très sage...

Je suis au bureau cette semaine et cela me fait du bien de voir du monde car le télétravail ne me va pas.

Et comme j'ai énormément de boulot cela m'aide.

Je suis absolument ok pour ton challenge évidemment cela est très motivant .

Quant à Alex, je ne dois pas être douée car toujours pas trouvé ton fil de discussion...

Je vous souhaite une excellente journée et un bon appétit.

A très bientôt Lucie

Marredemoi17 - 30/11/2020 à 13h55

Hello Marianne,

Son post s'intitule cherche déclic pour arrêter

Pour moi we correct, monsieur n'ayant plus donné aucune nouvelle (je suis très triste ds le fond déçue et en colère) depuis mi sem

dernière je me suis accrochée pour ne pas faire d'excès et raconter n'importe quoi. Pari tenu, quelques verres vendredi mais j'ai acheté un vin très très léger, samedi quasi rien et dimanche un peu mais pas d'excès

Idem aujourd'hui je suis au bureau et je revis le télétravail est un cauchemar avec ma pensée arborescente je saute du coq à l'âne du ménage au boulot du boulot a des vidéos des réflexions qui ne s'arrêtent plus je n'arrive pas à équilibrer mes journées avoir un bon rythme donc je procrastine je finis épuisée de n'avoir rien fait et c'est la porte ouverte à la suite qu'on connaît... misère ! Je vais revoir mon rythme cette semaine pour rester équilibrée quitte à aller au bureau plus souvent. J'espère que tu n'as pas fait trop d'excès ma chère Marianne ce we malgré tout. Et je suis contente que tu te sentes mieux pour aborder cette semaine.

Pour moi le challenge commence ce soir, je vais tenter les 2 soirs de suite et si j'y parviens je ferai un troisième. Mais je vais le faire je me suis conditionnée pour. Déjà le souci c'est le retour maison 18h30 donc c'est décidé les devoirs des enfants ce ne sera plus ds la cuisine ou le salon car je suis tentée d'avoir mon verre à la main ce sera donc ds la chambre et ensuite sport même 15 minutes mais histoire de m'occuper.

J'écrirai une suite positive je l'espère

Marredemoi17 - 30/11/2020 à 14h02

Bonjour Roland,

Et oui si tu as lu toutes mes pages tu as du te reconnaître car je connais cette séparation qui me déchire le dimanche midi tous les 15 jours je gère aussi très mal car c'est le vide le néant plus de bruit plus rien plus de rires

Bravo pour ta semaine passée sans alcool c'est formidable tu peux donc le faire à nouveau j'en suis certaine en allant même un peu plus loin si tu te sens de le faire ... je l'ai fait aussi de nombreuses fois mais avec le confinement l'arrêt du sport en salle et le télétravail c'est très difficile pour moi....

Challenge ce soir pour ceux qui veulent? Pour les plus ambitieux semaine entière pour les plus fragiles 2 journées et soirs entiers Et on échange sur les ressentis les émotions ensuite savoir qu'on n'est pas seul est déjà mieux je trouve

A très vite, portez vous bien

Lucie

Marianne29 - 30/11/2020 à 19h27

Pour moi aussi c'est soirée sans alcool mais je suis seule ce soir et pour la semaine car ma fille est chez son père..

Je vais manger rapidement puis ranger mon dressing pour comme toi Lucie éviter de naviguer dans ma cuisine ou de trop cogiter dans mon canapé devant une TV qui me regarde plus que je ne la regarde...

Question sentimentale c'est le calme plat. Je discute avec un homme mais ses messages sont irrégulier et ça m'énerve.

Je ne l'ai même pas encore rencontré à cause du confinement et il vit loin...

Bref, ma vie bien plate et lisse (en apparence de tous) me fatigue.

Toujours pas de nouvelles de "ton homme" de ton côté ?

Le bonsoir à toi et à vous tous.

Marredemoi17 - 01/12/2020 à 10h03

Coucou Marianne,

Et non il a disparu encore un échec, encore un coup à encaisser, c'est insupportable pour moi ce type d'attitude tout va bien et tu disparais comme ça sans donner de nouvelle après 3 mois de rdv, échanges, d'histoire sympa. C'est ainsi ! Next. Triste et décevant.

Écoute je te dirais si cet homme (le tien virtuel) n'est pas dedans et que ça te fait souffrir qu'il réponde par moment laisse tomber efface tout. Par contre si ça te fait du bien quand même alors continue à échanger mais garde ds un coin de ta tête que ce n'est sûrement pas le bon et reste vigilante pour ne pas prendre une claque en t'attachant. Facile à dire je sais!

Moi aussi hier zéro alcool j'ai mes enfants et je suis rentrée tard du travail donc facile! Auj télétravail je procrastine je tourne en rond je déteste, ce soir ce sera plus difficile après une journée enfermée mais zéro alcool c'est décidé.

roland - 01/12/2020 à 22h16

Bonjour Lucie,
Et bonjour Marianne,

Oui j'ai tout lu et me reconnais beaucoup dans tes écrits, d'une par la séparation avec mes enfants qui est compliquée, hier soir je ne me suis pas posé de questions, je n'ai pas bu, mais à l'inverse ce soir, je ne me suis pas posé de questions non plus, il est 21h23 et je viens de verser mon 3ème whisky. Idem ici, le confinement ne m'aide pas, j'avais repris le sport depuis 3 ans, mais j'ai besoin d'objectifs pour me bouger, en Octobre 2019, j'ai couru un trail de 17kms, J'étais assez fier de moi car je partais de loin, mais cette année toutes les courses ont été annulées, du coup

pourquoi aller s'entraîner ... ?

Pourtant je n'y vais pas pour gagner, finir dans les 10% de derniers me va bien !

Je fais de la musique aussi, plus possible de répéter, plus de concerts ... je fais partie d'une asso qui organise un petit festival, on a dû annuler, comme tout le monde, l'année dernière.

On se dit encore qu'on pourra faire quelque chose en 2021, mais il ne faut pas se leurrer, on se dit ça uniquement pour rester debout encore un peu.

Je disais que je me reconnais, c'est aussi dans le côté haut potentiel (dieu que je déteste cette formulation ...)

Contrairement à toi je n'ai pas fait le test, juste des "pré-tests" sur le site de Mensa, dont le résultat était "nous vous encourageons à faire des tests plus poussés car les résultats montrent blablabla ..".

Je me retrouve dans ce côté hp, de par une sensibilité exacerbée au monde qui nous entoure, avec le recul aujourd'hui, je me rends compte qu'à l'adolescence j'ai dû m'anesthésier (alcool et cannabis)

car je ne supportais ni ne comprenais le monde dans lequel je vivais. Je pense que sans ça, j'aurais implosé.

Je me reconnais beaucoup aussi dans la notion de pensée arborescente, le cerveau qui part dans tous les sens, qui parfois trouve des solutions de façon totalement intuitive, mais qui peut aussi se perdre faute de pouvoir se focaliser.

Je n'ai pas fait de CE2 (juste quelques semaines), je suis passé directement de CE1 en CM1, car je terminais tous les exercices en un rien de temps, et ensuite je m'ennuyais, du coup je perturbais mes camarades ..

Et comme je suis né en toute fin d'année je suis arrivé au Lycée avec 2 ans d'avance sur le parcours normal, donc 3 ans sur ceux qui avaient redoublé une fois, niveau maturité il y avait un écart énorme à cette âge.

Tout ça pour dire, que je me suis souvent (et on me l'a parfois fait remarqué aussi) senti différent, à côté, pas en phase.

I'm not like them, but I can pretend[1] ... Cette petite introspection m'amène à penser que mon problème n'est pas l'alcool, ce n'est qu'une résultante d'un problème enfoui plus profondément et je commence à me faire à l'idée que je vais devoir passer par la case psy pour mettre des mots sur mes maux.

Je crois qu'en fait je fais semblant, semblant d'être quelqu'un que je ne suis pas, je n'aime toujours pas le monde dans lequel je vis (et ce n'est pas cette année 2020 qui va arranger les choses !) mais je m'y suis habitué, si ce n'est qu'aujourd'hui je ne suis plus inquiet pour moi, mais pour mes filles, j'ai très peur du monde dans lequel elles vont devoir devenir adultes.

Puisque vous parlez des relations homme/femme (j'avais écrit amoureuses ...) avec Marianne, et si ça ne vous dérange pas qu'un mec vienne s'immiscer dans la conversation...

Si ça peut vous rassurer, moi c'est aux femmes que je ne comprends rien !

Pour rester dans la même thématique de citations "I think I'm dumb"[2]. Je suis totalement infoutu de comprendre les signaux envoyés par la gent féminine, il faut que la nana me rentre littéralement dedans pour que je comprenne que je lui plais...

Je ne saisis pas les sous-entendus, les non dits, et si je ne me trompe pas vous fonctionnez beaucoup comme ça !

D'ailleurs les quelques rares fois où j'ai vraiment été amoureux, c'étaient des cinglées, niveau montagnes russes émotionnelles, c'était au top, je me demande bien pourquoi ça n'a pas fonctionné !

(Ha oui, cynique et sarcastique sont visiblement un trait d'humour assez répandu chez les hp aussi)

Voilà, je crois que c'est assez long pour aujourd'hui, peut-être un peu brouillon aussi, mais écrire me fait du bien et m'aide à avancer, je crois ..

Bon courage à toutes les deux, ce soir est un soir avec pour moi, j'espère l'inverse pour vous !

Laurent,

[1] Je ne suis pas comme eux, mais je peux faire semblant

[2] Je crois que je suis idiot

Nirvana - Dumb

Marianne29 - 02/12/2020 à 10h52

Bonjour Laurent,

Tes écrits sont passionnants et me ramènent également à moi, à cette difficulté depuis toujours à trouver une place dans un monde qui ne me correspond pas non plus.

Mon père est décédé quand j'avais 5 mois, je ne l'ai donc jamais connu et ma mère s'est remariée 2 ans après avec un homme bien et a eu ma petite sœur. J'avais déjà un frère de 5 ans mon aîné. Bien que je n'ai gardé aucun souvenir de mon papa, j'ai toujours rêvé de le rencontrer, de pouvoir lui parler, en vain forcément...

Me situant au milieu de ma petite sœur et de mon grand frère, je n'ai jamais trouvé ma place. Ma sœur étant le fruit de l'amour de mon beau père et de ma mère, mon frère étant l'aîné, moi celle du milieu qui est née presque en même temps que la maladie de mon père, je me sentais rejetée et différente.

J'ai commencé à sortir tôt et fuir le domicile aussi souvent que je le pouvais.

Aujourd'hui, je garde certainement les stigmates de ce manque paternel, ce vide que j'essai de combler par des rencontres avec des hommes. Je choisis toujours les difficultés, les hommes souvent inaccessibles comme si les histoires toutes simples ne me suffisaient pas ou peut être tout simplement comme si l'amour me faisait peur ?

Lucie,

J'espère que tu as tenu bon hier soir, pour ma part j'ai bu 2 verres, je n'ai pas tenu mais quand même fini à la tisane détox (j'en ai bien besoin je crois).

As tu eu des nouvelles de X depuis ? Pour moi c'est le calme plat, personne de concret à l'horizon, ma petite vie plate et lisse continue..

Belle journée à vous et au plaisir de vous lire.

Marianne

Marredemoi17 - 02/12/2020 à 11h54

Coucou à vous deux,

Un peu occupée ce matin, les enfants ce midi et cet après midi aussi, je vous réponds ensuite...

Pour ma part zéro alcool toujours, sans difficulté avec mes petits et puis j'ai trouvé des forums FB pour zèbres, atypiques c'est salvateur pour moi enfin je comprends les autres et ils me comprennent tous les mots maux angoisses débats me parlent j'ai l'impression que c'est moi car je suis comme vous, pas trouvé ma place... pas trouvé mon sens ...avec ce cerveau qui part dans tous les sens

A toute à l'heure les amis, contente de vous lire

Lucie

Marredemoi17 - 03/12/2020 à 09h09

Je continue...

Je disais Lucie tu sais ce mec il m'a ghosté il a eu suffisamment ce qu'il voulait donc il a disparu net de la circulation alors qu'on s'écrivait et s'appelait 100 fois par jour et depuis août... pour une dépendante affective comme moi je te jure c'était un cauchemar jeudi vendredi samedi dimanche c'est la première fois de ma vie que je vis et accepte cette dépendance affective, d'habitude j'aurais écrit de suite et j'aurais encore tronqué le jeu puisqu'il m'aurait justifié pas le temps de t'écrire blablabla pipeau quoi

Là la seule possibilité pour moi c'était accepter ma douleur sans boire et c'est ça le sevrage en fait accepter les houles qui passent sans anesthésier les choses juste en les vivant.

Mon objectif en fin de sem dernière c'était de tenir pour ne pas lui écrire et donc j'avais pas le choix pas d'alcool,

Les jours sont passés (auj je lui dis merci merci merci car il m'a sorti de ma merde finalement sans le savoir) et j'ai tenu donc jeudi rien vendredi peu samedi rien dimanche peu et lundi mardi mercredi zéro 3 eme soir passé hier....

J'ai profité de mes petits pour aborder cette phase et c'est sans difficulté pour le moment car je suis occupée le soir et les autres années j'arrête l'hiver pdt des mois et des mois donc là je sais que j'ai eu le déclic pour combien de temps? J'en sais rien ne soyons pas trop ambitieux à chaque jour suffit sa peine

Quoi qu'il en soit je voulais vous partager qqe chose j'en parlais avec mes enfants hier car moi je suis sans filtre ils connaissent tout de moi et bien c'est l'affect qui me fait picoler c'est le facteur déclencheur de mes délires, paradoxe total puisque je voudrais rencontrer qqun mais ça me fait tourner mal à chaque fois, j'ai rebu depuis que je me suis remise sur les sites dc même si c'est virtuel Lucie je petite comme si j'avais besoin de ça pour affronter l'autre et après on connaît la suite engrenage je m'arrête plus, donc si j'ai la chance de rencontrer qqun je péte des plombs car je bois et je perds pied. Je deviens désagréable agressive et ensuite je passe 2j à chercher à me faire pardonner puis je recommence en boucle ce cercle vicieux sans pouvoir stopper l'alcool. J'ai donc un pb de confrontation avec l'homme. Sûrement lié à mes abus qd j'étais jeune par des hommes rencontrés.

Comment j'ai pu stopper là? Je n'ai plus personne en tête c'est simple. Plus d'émotions. Plus d'envie d'excitation à l'idée de discuter avec ou de le voir bientôt plus rien tout s'est envolé et je le remercie car sans alcool je percute qu'il n'était pas du tout pour moi c'est fou ça, forme d'auto sabotage. Donc je suis seule et je discute sur des forums pour approfondir mon Moi et mieux le comprendre pour mieux le gérer ensuite. Pour l'instant il me faut zéro émotion car l'équilibre serait fragilisé. D'ailleurs chaque hiver j'arrête car il fait nuit froid et j'ai un rythme de mamie boulot sport enfants maison et pas envie de rencontrer, mais comme les saisons tournent il faudra bien qu'un jour je trouve le truc qui va me faire aller vers l'autre sans boire.

J'ai été longue désolée est ce que vous m'avez suivie??

Je pense également que tout bêtement il faudrait peut être rencontrer un profil différent je ne sais pas. Peut être que la norme ne me convient pas car mes besoins ne sont pas satisfaits et remplis donc je bois pour me mettre ds un monde illusoire et faire passer le truc en mode oh il est bien pour moi en fait. Encore ce faux self qui revient!

Alors et vous? Bilan de votre soirée? Moi je me suis mise à la cuisine bien que piètre cuisinière ça m'occupe et je pense à autre chose et puis je tourne au décaféiné jusqu'au repas pour avoir une tasse dans la main. C'est pareil je fume énormément en buvant double destruction et là rien du tout je suis passée de 10/12 cigarettes par jour à 2/3 donc au bout de 3 jours je n'ai plus envie de boire c'est clair. Après je ne me projette pas je me dis demain pt être on verra quand on y sera.

Dites moi si vous vous retrouvez dans mes écrits.

Je pense fort à vous

Lucie

Marredemoi17 - 03/12/2020 à 09h28

Mince il manque mon premier message ... il faisait 50 lignes 😞

Marredemoi17 - 03/12/2020 à 09h30

Bon et bien je suis quitte pour le réécrire mince 😞 je ne sais pourquoi ce message n'est pas passé....

Marredemio17 - 03/12/2020 à 09h52

Coucou à tous les deux,

J'étais inspirée j'avais commencé tôt je parlais des personnes atypiques en gros et je disais que nous avons un point commun je pense qu'il vous faut peut être creuser vous aussi: suremotivité, sensibilité exacerbée, les sens en alerte, pensée qui tourne en boucle, sensation de ne pas trouver sa place, de ne pas trouver de sens, de but, création d'un faux self pour être accepté, la capacité à trouver des solutions à des pbs complexes mais d'être nul pour résoudre des trucs basiques, besoin de solitude, difficulté dans les relations humaines ...

Je disais également que les traumatismes sont communs et courants et qu'ils ont occasionné quoi? Les dépendances et addictions qui nous permettent à mon sens de tenir, ce sont des béquilles pour ne pas tomber... mais béquilles illusoire il faut affronter auj les choses sans béquilles et essayer de vivre et de faire accepter qui l'on est vraiment.

Je disais comme toi Laurent je suis chanteuse de groupe et je fais énormément de sport et cette année 2020 est très difficile car nous n'avons pas d'échappatoire mais il faut en trouver d'autres. Et surtout se dire que l'alcool empire les choses.

Lucie j'ai eu un père très dur très sévère et comme toi c'est un paradoxe je cherche ce que j'ai détesté je cherche la dureté car je n'aime pas les hommes gentils mais après pt être est ce le profil qui ne va pas tout bêtement je me dis peut être un atypique me conviendrait mieux c'est à dire chercher davantage comment fonctionne son cerveau et non plus s'il est gentil ou dur tu vois?

Du coup je papote sur des forums privés pour HP atypiques zèbres il y a même des sites de rencontre et ça me va bien car ce que je lis ou écris résonne en moi j'essaie d'avancer vers cette ouverture là pour déjà m'approprier davantage accepter qui je suis et essayer de me construire mon vrai Moi. Ça passe le temps aussi et ça permet de se dire ouf je suis pas toute seule je ne suis pas folle!

J'essaie de résumer ce que j'avais écrit mais me souviens plus dans le détail.

Donc je vous comprends parfaitement bien et je note aussi que lorsqu'on est seul sans enfants c'est plus dur de rester sobre car on a que ça à faire de penser! Refaire sa vie! Se dire qu'elle est trop ceci trop cela alors que lorsqu'on fait focus sur l'extérieur de soi si l'on s'occupe des autres ça va mieux.

MCEvian - 03/12/2020 à 10h35

Bonjour à tous, Lucie, Marianne, Laurent et tous les autres !

Je lis vos messages et les larmes me montent directement ...

je n'ai pas cette dépendance à l'alcool mais j'espère que mon message ne sera pas mal pris .

Je tenais juste à vous transmettre mon courage pour vous aider à vaincre cette maladie . Mon père en souffre depuis une dizaine d'années donc je le vie au quotidien nuits et jours depuis toute petite .. et j'aimerais tellement que cette alcool n'ai jamais existé !

Chaque personne est exceptionnelle avec plein de qualités, et je suis sûr que vous pouvez tellement faire de belle chose et de profiter de la vie comme il ce doit !

Malheureusement l'alcool est un cercle vicieux qui ne ramène que des problèmes .. les amis s'en vont, l'argent par en fumer, le bonheur de la personne disparaît ainsi que le travail parfois . La porte de sorti paraît tellement loin alors que vous êtes tout prêt!

De voir vos messages et de lire que vous en avez conscience me donne énormément d'espoirs. Car c'est le début de la réussite !

Il est 10h du matin et mon père viens seulement de ce coucher j'ai passé la nuit debout à le surveiller voir si il ne lui arrivais rien . Il a l'impression que je le persécute et que je suis toujours derrière comme un enfant .. je veux seulement qui ne lui arrive rien .

L'alcool le change, il devient menteur pour des choses futiles, des mots blessant alors qu'on essaye simplement de l'aider à trouver un but à sa vie .. il m'use moralement. Mais je me dit que dans sa tête sa doit être plus compliqué que je ne le pense ... j'ai mis ma vie d'ado et de jeune adulte de coter pour m'occuper de lui mais j'aimerais tellement retrouver mon père ..

Ce matin j'ai été le chercher dans le jardin, il était plein de volontés et voulais faire plein de chose il refaisait le monde à sa façon et je ne lui en veux pas, mais sans alcool il est éteint et je ne peut pas compter sur lui... et c'est ce qui me peine le plus .

J'aimerais tellement que mon père ainsi que vous tous retrouvez cette joie de vivre, de ce réveiller avec le sourire au lèvres. De retrouver une vie social, de reprendre goût à la vie tous simplement ! Je vous donne toute la force qui me reste et j'espère vraiment que vous arriverez à jeter cette foutu bouteille pour la remplacer avec un bon diabolo!

Chaque personne mérite le meilleur ! Alors j'espère que vous reprendrez confiance en vous !

Bonne continuation à vous tous ! Et continuez vos efforts le bonheur est tout prêt !

Marredemio17 - 03/12/2020 à 11h36

Coucou ma belle Mcevian

Ton message me touche beaucoup. Tu as eu la chance de ne pas reproduire le même schéma tu es très très forte mentalement, je tiens ça de mon père qui aimait bien prendre un voire plusieurs verres mais c'était pas tout le temps. Il rentrait du boulot après soirées entre potes defoncé il savait même plus où il habitait il rentrait je l'entendais chialer parfois car ma mère était morte d'inquiétude et moi aussi j'écoutais ça derrière la porte elle avait appelé les urgences partout car il n'y avait pas les portables à l'époque et les fois où il rentrait pas tout court ou alors qu'il s'était renversé ds le fossé mon Dieu ! Un cauchemar cette enfance je déteste cette vie que j'ai vécue un calvaire il était agressif aussi il cassait tout une horreur ! J'en ai des frissons rien qu'à me souvenir de moi toute petite je dormais pas de la nuit j'écoutais ma mère qui tournait en rond qui appelait les hôpitaux bref beurk...

Mais encore une fois ce que j'ai détesté le plus dans ma vie je l'ai reproduit comble du comble ! Malheureusement il n'y a que ton papa qui peut décider lui même de se soigner ou d'arrêter l'alcool c'est une décision personnelle.

Je m'imagine ds sa peau qqes minutes ce que j'aimerais c'est peut être qu'on me parle de ce qui va pas, que ma fille donc toi me prenne à part quand je suis net et qu'on puisse discuter du pourquoi ce gâchis

Je te dis ça car je suis maman moi même et mes enfants me sauvent avec cela on en parle beaucoup pourquoi comment ds quelles situations je bois ds quelles situations je ne bois pas quelle émotion me déclenche l'envie ... et je leur dis ah là j'ai envie de prendre un

verre, ah bon pourquoi maman? Et rien qu'en expliquant ça me coupe l'envie ils me disent prends un déca avec des BN et ça m'aide beaucoup et chaque jour sans ils me félicitent ils me disent que je suis la plus formidable la plus forte (cela dit j'ai pas une grosse consommation avec eux mais j'ai parfois été agressive et désagréable)

Je ne peux pas t'aider mais je te donne juste des pistes qui moi m'ont aidée en tant que parent

N'hésite pas à venir en discuter je suis de tout cœur avec toi

Lucie

roland - 03/12/2020 à 13h01

Bonjour à toutes et tous,

Concernant la perte de message, j'y ai eu droit aussi, en fait si tu mets longtemps à rédiger, tu es déconnecté du forum, et quand tu cliques sur envoyer le message est perdu...

Donc maintenant je rédige dans un bloc-notes, et ensuite, copier coller envoyer.

Je me suis fait ghoster aussi, j'ai découvert ce terme il y a peu, et l'ai vécu de façon très brutale.

Quelques semaines de discussions profondes et intéressantes avec une femme qui vit à environ une heure de chez moi, c'était pendant le 1er confinement.

Quand on a enfin pu sortir, on était d'accord pour se rencontrer, on avait calé une date, elle s'était même arrangée pour se rendre disponible et au dernier moment, pouf ... disparue.

J'étais sur mon petit nuage et je me suis écrasé par terre, j'ai dû vérifier 100 fois mon smartphone et ruminer ça pendant une dizaine de jours. Je serai plus méfiant à présent, c'est dommage mais ça fait partie des inconvénients du virtuel...

Si ça se trouve elle s'inventait une histoire, si ça se trouve c'était même pas un femme lol

Quand je dis que ce monde est barge, mon chef m'avait collé un point perso ce matin, je pensais qu'il allait me dire qu'il y avait un problème, car je n'avance plus, je procrastine comme c'est pas permis, et depuis que je suis à 100% en télétravail je dois être à 5% de mes capacités.

Donc je m'attendais à un recadrage et à devoir me justifier ... pas du tout, suis augmenté ! Mdr, encore une fois, totalement à côté de la plaque !

Je rebondis aussi sur l'aspect paternel, le mien était plutôt absent, j'ai très peu de souvenirs d'enfance de moments passés avec lui.

Quand mes parents se sont séparés, j'avais 13 ans, il n'a pas fait de démarches pour nous avoir (j'ai un petit frère) en garde, jamais un coup de fil pour prendre des nouvelles, même pas pour les anniversaires.

Vers mes 16 ans je suis passé le voir à l'improviste un midi pendant les vacances, il était totalement saoul, ne tenait pas debout et avait du mal à articuler, il puait et devait être dans cet état depuis plusieurs jours.

Quand je l'ai quitté, pour moi il était mort, on ne s'est pas revu ni parlé pendant environ 15ans, jusqu'à ce qu'il se remarie. Une belle fête de famille, avec beaucoup d'alcool évidemment, mais tout s'est bien passé.

On a repris contact quelques années plus tard à la naissance de ma 1ère fille, depuis on se voit 3 ou 4 fois par an, Noël, Pâques, anniversaires..

Pour en revenir au sujet, pas d'alcool hier, une petite envie vite réfrénée à grands coup de soda, j'attends vendredi soir avec impatience, je vais retrouver mes puces, samedi matin livraison du sapin ensuite opération boules et guirlandes !

C'est exactement ça, une béquille, sans doute nécessaire à un moment donné pour ne pas tomber, il faut maintenant réapprendre à marcher sans, pas à pas et se remettre debout !

Bonne journée

Marredemoi17 - 03/12/2020 à 13h20

Merci Laurent pour ton message. Bravo pour hier.

Au moment où j'ai lu ta joie de retrouver tes puces l'angoisse m'est montée car pour moi c'est l'inverse et quand ils repartent avec ce foutu télétravail comme toi c'est dur les journées sont interminables alors que là je sais qu'à 17h le gros bazar arrive et j'en ai besoin lessive ménage cuisine devoirs discussions repas ensemble

Quand ils partent c'est fini plus de bruit plus rien plus de rires plus leur écoute et leurs encouragementsj'ai l'impression de ne plus exister pour personne de ne plus servir à rien ...

C'est pour ça que j'ai profité de cette semaine pour un arrêt net total afin d'être moins en souffrance dimanche matin quand ils vont partir....

roland - 04/12/2020 à 10h04

Bonjour Lucie,

Sincèrement désolé d'avoir déclenché des angoisses chez toi.

Hier je suis rentré vers 19h, j'ai résisté jusqu'à 20h30 mais l'envie ne passait pas, cela me tournait constamment dans la tête, j'ai essayé de m'occuper, faire la vaisselle, la cuisine .. rien à faire.

J'ai bu un verre de vin blanc en cuisinant et un autre pour accompagner mes spaghettis carbonara.

Un peu déçu d'avoir craqué, mais en même temps, assez content de m'en être tenu à ces 2 verres.

Profite bien de tes loulous,

@McEvian, Bon courage à toi, j'espère que tu trouveras des solutions, normalement c'est aux parents d'aider leurs enfants à grandir, pas

l'inverse, tu as l'air très courageuse !

@Marianne, comment tu vas ?

Olivier 54150 - 04/12/2020 à 16h41

Bonjour tous,

J'ai lu votre fil qui est un belle exemple que l'écriture et les partages font avancer les choses. Pas meilleur psy pour moi que d'écrire. J'ai stoppé l'alcool il y a bien longtemps grâce à une cure et depuis j'explore les mécanismes de dépendances. Bien sûr l'émotivité joue un grand rôle. Comme vous je me suis lancé dans l'introspection pour aller mieux, c'est une belle aventure.

Se placer dans des cases, hyper ceci, hyper celà peut aider, cela justifie... Mais après ?

Cette recherche incessante de l'extraordinaire, de l'extatique m'a rendu malheureux également. Je crois que c'est une incapacité à apprécier la vie comme elle est car nous sommes devenus aveugle. L'extraordinaire est partout mais nos sens sont bridés, et nos formatage agit comme des œillères.

Les émotions et les relations... Magnifique programme.

Je ne souhaite pas trop m'étendre mais je vous propose les vidéos de Laurent Martinez concernant les émotions et les conférences de Véronique Kohn pour les relations amoureuses. C'est très aidant, en tout cas pour moi.

J'ai aussi créé un petit site sur l'addiction à l'alcool où je rassemble ce qui m'a aidé à vivre sans:
<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Voilà voilà, merci pour vos partages et encore bravo pour vos démarches et prises de conscience...
Au plaisir de vous lire.
Oliv

Marredemoi17 - 07/12/2020 à 17h26

Coucou à tous,

Comment vous portez vous? Marianne, j'espère que tu vas bien plus de nouvelles de toi 😞
Et toi Laurent?

Merci Olivier pour ton partage.

Lucie

Marredemoi17 - 07/12/2020 à 18h00

Pour moi, tout va bien j'ai arrêté net ça fait à présent 1 semaine, aucun manque, aucune envie, j'ai eu le déclic comme chaque hiver, plus envie de ces nuits agitées, de ces réveils difficiles, de ces journées à attendre que ça passe, sans énergie ... je suis donc assez contente de moi
Donnez moi de vos nouvelles, je pense bien à vous
Lucie

roland - 08/12/2020 à 10h01

Bonjour,

Ici tout va bien, je n'en suis pas encore au stade où je me dis que je dois arrêter complètement, j'aimerais retrouver une consommation raisonnable et plaisir.

Je ne sais pas si ce sera possible, l'avenir le dira, donc un peu bu ce week-end mais une consommation que je considère comme familiale et maîtrisée.

A 3 adultes on a pris 2 apéros et bu une bouteille de vin.

Idéalement, je ne devrais pas boire cette semaine, au moins jusqu'à vendredi, et je commence à me préparer psychologiquement pour un Dry January.

Voilà, je ne suis pas totalement sobre, mais un déclic s'est enclenché, une prise de conscience et un pas dans la bonne direction, vers une diminution de ma consommation, et ce principalement quand je suis seul.

Je ne veux plus me réveiller dans le canapé à 5h du matin avec une bouteille vide et une cigarette à moitié fumée dans le cendrier.

@Olivier, se mettre dans des petites cases ne règle pas le problème mais permet de travailler sur soi, et peut-être d'en comprendre l'origine. Dans tous les cas un peu d'introspection ne peut pas faire de mal. J'ai aussi étudié le fonctionnement des addictions ces derniers jours, pourquoi et comment certains mécanismes se mettent en place dans le cerveau. Dopamine, système de récompenses, etc .. je fais partie de ceux qui ont besoin de comprendre pour avancer.

@Lucie, Félicitations pour cette semaine, tu peux être fière de toi !

Bonne journée à vous tous,
Laurent

Olivier 54150 - 08/12/2020 à 14h41

Bonjour à tous

Oui Roland, la découverte de ces "cases" est très aidant. Le truc c'est de ne pas s'enfermer dedans. Longtemps dans celle d'hypersensible, je n'en suis sortie que lorsque que j'ai compris le rôle et le fonctionnement des émotions, et c'est très libérateur. (Laurent Martinez)

Cela peut être intéressant de savoir que là, maintenant, si tu penses à vendredi, ce petit verre bien mérité, la récompense, le plaisir à venir, ton cerveau commence déjà à sécréter de la dopamine, juste en y pensant. Sans parler d'obsession, le risque est d'avoir du mal à penser à autre chose, à d'autres plaisirs...

C'est juste mon expérience, pas la vérité.
Bravo à tous en tout cas pour ces belles prises de conscience.
Super Lucie, lâche rien.
Merci pour tout vos partages.
Oliv.

roland - 08/12/2020 à 16h03

Bonjour Olivier,

Merci pour tes conseils, effectivement, d'où le conseil récurrent de ne pas trop se projeter et d'avancer un jour après l'autre. C'est la semaine ou j'ai mes enfants, donc pour l'instant penser à autre chose n'est pas trop difficile !

Je n'ai pas trop creusé les vidéos que tu recommandes, au premier abord elles m'ont semblé un peu "gourouesques" .. étant de nature très cartésien, je comprends assez facilement tout ce qui est d'ordre logique ou scientifique, à contrario je ne comprends pas grand chose à tout ce qui touche aux émotions, au psy, au relationnel, donc je décroche assez rapidement sur ce genre de vidéos.

Mais j'ai un travail à faire de ce côté aussi, c'est sûr. Il faudra que je trouve la bonne méthode ou la bonne source d'information.

Merci encore,

Marredemoi17 - 09/12/2020 à 17h21

Un petit coucou à tous,

Je continue mon petit bonhomme de chemin on n'est pas loin des 15 jours à présent et en effet Laurent chaque jour est un jour de plus. Pour ma part, plus aucune envie même cette semaine sans enfants c'est devenu une habitude mon rythme n'est plus le même et je m'y tiens j'aimerais cet hiver dépasser les 3 mois sans une goutte pour arriver au printemps et à l'été sereine... je vais continuer l'addictologue chaque semaine il va m'aider à passer ces périodes j'en suis certaine je le lâche tout le temps quand j'ai eu le déclic mais c'est une erreur ...l'équilibre reste fragile

Et vous comment ça va aujourd'hui?

Lucie

roland - 17/12/2020 à 00h22

Bonsoir,

@Lucie, j'espère que tu tiens bon !
@Marianne, Qu'est ce que tu deviens ? Plus de nouvelles ... j'ai peur que cela ne soit pas très bon signe ..

@Olivier, je pense que tu as raison, se focaliser en se disant, je ne bois jusqu'à vendredi n'est pas une bonne solution, Car évidemment, j'ai tenu, 5 jours sans un verre, et vendredi soir, j'ai lâché les chiens ...

Je pensais pouvoir me limiter à une conso raisonnable, aujourd'hui le constat est fait. J'arrive à me limiter et même à m'abstenir quand j'ai mes enfants, mais dès que je me retrouve tout seul, je ne sais plus gérer.

Je vais donc laisser passer les fêtes, car je ne vois pas comment affronter ce moment, je ne peux pas dire à ma mère au réveillon de Noël, "Non merci, pas d'alcool", je vais laisser passer.
Et prendre rendez-vous avec un addictologue, ou un psy, je ne sais pas trop de quoi j'ai besoin, je vais m'adresser au CSAPA du coin, on verra bien, mais une chose est sûre, je n'y arriverai pas tout seul.

Bon courage à vous qui me lisez,
Olivier, merci de ta présence ici, ton expérience et ton recul sur la question sont précieux pour nous tous, enfin ..., en tous cas pour moi !
Lucie, Marianne, j'attends de vos nouvelles !

Laurent,

Profil supprimé - 17/12/2020 à 11h43

Bonjour
Je viens de lire tous vos messages et je me retrouve beaucoup dans tout ce qui a été dit.
J'ai bu deux bouteilles de vin blanc hier soir tout en discutant au téléphone avec ma meilleure amie jusqu'à deux heures du matin. J'avais même ouvert une troisième bouteille mais je suis partie me coucher sans boire le verre que je m'étais servi.
Ce matin évidemment je ne suis pas du tout bien. Grosse fatigue, nausées et mal à l'estomac. J'ai mal aux muscles aussi...
Bref. J'en ai marre de cette situation. Marre de cette dépendance qui s'aggrave ces derniers mois. Pourtant je suis une personne raisonnable et responsable. Mais boire c'est un peu comme si je désobéissais, l'interdit c'est comme ça que je le vis.
Je le fais quand je suis seule évidemment. Mais j'en ai vraiment assez. Au final ce qui était un jeu au départ est une dépendance toxique aujourd'hui.
Je viens de décider que ça suffisait. A chaque fois je me dis mais non c'est bon regarde tu n'as pas bu depuis plusieurs jours. Puis je m'autorise un verre qui est le premier d'une longue succession... Pour au final me sentir lamentable le lendemain.
Donc j'en suis là.
Heureuse d'avoir trouvé vos témoignages. Je me dis du coup que je vais venir écrire ici quand l'envie de boire me prendra. Je ne veux plus de cette dépendance. D'ailleurs je viens de vider entièrement la bouteille de vin dans l'évier.
Je veux y croire et je veux réussir.
Merci de m'avoir lu.

roland - 26/01/2021 à 11h15

Bonjour à toutes et tous,
j'espère que vous allez bien, que les fêtes de fin d'années n'ont pas été trop arrosées.

De mon côté j'avance doucement, je relis mon dernier message qui date du 17/12 ou je dis que je vais m'adresser au CSAPA pour me faire accompagner. Voilà, on est le 26/01, le rendez vous est pris pour le 15/02.
On verra ou ça m'emmènera.

Tenez bon !

Marredemoi17 - 07/08/2021 à 19h54

13 novembre 2020 ... retour en arrière je me relis...j'étais tellement contente et fière de moi, mon petit cahier à la main à compter les cigarettes et les verres d'alcool qui diminuaient de semaine en semaine....

L'hiver je tiens, je ne sais pas pourquoi, c'est plus facile, je n'arrête pas totalement, et c'est là que réside le véritable problème je le sais car se limiter à 2 verres par semaine en période d'équilibre on tient mais un choc émotionnel et c'est la rechute.

Fin février changement d'emploi puis contrainte de déménager dans l'urgence et c'est la rechute Trop d'émotions trop de stress trop d'angoisses, alors on se dit c'est pas grave quand tout rentrera dans l'ordre on arrêtera mais non le poison a ressurgi et est venu me ligoter à nouveau

Marredemoi17 - 07/08/2021 à 20h22

L'été est pire que tout l'été me semble si difficile cette année encore ...

Je n'ai plus de béquilles plus d'enfants plus de sport (pas encore de pass sanitaire) pas de lien social pas d'entourage, Solitude est ma meilleure amie. Alors je m'ennuie et je bois après le travail comme depuis 11 ans.

Si l'alcool venait combler une solitude ancrée, aujourd'hui il m'a enfermée définitivement dans celle ci. Je me sens vidée, vide de sens, sans objectif, sans rien alors je bois ou bien alors est-ce cet alcoolisme qui entraîne le vide, je cherche la relation de cause à effet.

J'ai à nouveau fait les mêmes conneries, c'est reparti pour un tour, je m'ennuie, je bois 1 verre puis 2 puis 3 et je pars dans ma folie, j'écris à n'importe qui, tout est bon, mes ex, des personnes inconnues même, des hommes bien sur et je me détruis, me ridiculise, je raconte n'importe quoi, je deviens une autre moi, j'invente, je mens, je cherche l'attention, le contact, je me retrouve face à des murs, personne ne me répond et je m'auto dégrade, je me fais passer pour une folle, une hystérique, une pauvre fille complètement tarée, je parle toute seule j'envoie des dizaines et dizaines de messages sans réponse et je ne comprends pas pourquoi je fais cela. J'ai besoin qu'on s'intéresse à moi, besoin d'être aimée, reconfortée mais pourquoi je me dégrade aux yeux des hommes qui me plaisent. Il arrive qu'ils finissent par écrire un unique message « tu es complètement folle toi ! » et finissent par me bloquer de partout.

Les lendemains sont tous les mêmes, culpabilité, honte, baisse d'estime et de confiance, fatigue, épuisement, déprime.

Je n'ai rien de ce diable en moi, je suis une personne gentille généreuse à l'écoute des autres bienveillante mais je me transforme littéralement avec l'alcool je deviens imbuvable plaintive chiantie sans intérêt parfois prétentieuse parfois en colère parfois violente et je n'en peux plus je n'en peux vraiment plus.

Je m'en veux, je m'en veux tellement d'agir ainsi, de me détruire.

7 jours il suffit de 7 soirs d'abstinence pour commencer à entrevoir le jour et à retrouver les idées claires, c'est ce délai qu'il m'a toujours fallu tenir pour retrouver la force d'aller plus loin mais je n'y parviens plus ... 1 bouteille 1 soir, rien le lendemain au lit à 21h, et le troisième soir je suis en forme rebelotte et c'est la spirale infernale.

Comment surmonter cette solitude des soirs où l'on est en forme et que l'on ne trouve que la solution de boire pour s'occuper et avoir un

semblant de plaisir. L'alcool est une pourriture qui nous menotte, nous attache, nous accroche comme de la glue.

Ce soir est un soir sans puisqu'hier était encore un soir de trop mais qu'en sera t il dé demain ? Je vais essayer d'imaginer une meilleure suite ...

Merci de m'avoir lue
Lucie
