

LES ALCHEMISTES

Par **Pepite** Posté le 01/12/2021 à 12h10

Bonjour,

Ce fil de discussion pour vous les alchimistes. Qu'est ce qu'un alchimiste sur DALIS ?

C'est une personne qui souhaite transformer le plomb (ce qui le plombe) en or.

Grâce à vos récits individuels et vos interactions, vous traversez ce sevrage avec vos ressentis, vos émotions, vos outils, vos fragilités et toute la bienveillance nécessaire à votre cheminement.

L'idée ensuite est que le groupe des alchimistes apprennent à stabiliser cette belle matière qui émane de chacun.

Qui se lance ? Qui commence ?

Pépite

4 RÉPONSES

Artemis75 - 02/12/2021 à 21h19

Bonsoir Pépite,

Merci pour ce groupe, qu'est ce que Dalis ? (pardon si la question semble idiote...)

J'aime bien l'idée de changer le plomb en or. Je me sens totalement plombée après 20 ans d'alcool mais cela fait depuis quelques temps (début octobre avec 4 craquages à cause d'un anniversaire, d'un apéro collègue et d'un diner). Du coup, je vis en totale ermite pour le moment. J'ai commencé par culpabiliser, puis peu à peu, je tente de me rassurer, de me dire que, si je le sens comme cela, pourquoi je ne me ferais pas confiance. Je privilégie des temps très qualitatifs en amitié à des horaires de goûters. Je suis toujours dans la phase au jour le jour et n'ai pas encore d'horizon à long terme. Chaque jour sans alcool est une victoire et un pas énorme pour moi. Hier je me suis fait un beau cadeau avec l'argent de l'alcool et je m'achète pas mal de gâteaux 😊 faudra arrêter à un moment donné. Je fais de grandes marches aussi. Ce que je redoute le plus : être confrontée à de l'alcool, je ne me sens pas prête du tout (sauf à la maison avec mon mari, cela ne me gêne pas et quand les gens boivent le midi...).

Pour répondre plus précisément, je dirais (sans vraiment savoir pourquoi), que le sevrage provoque :

-Ressenti/ Emotions : COLERE, fatigue, coup de blues, fierté, lucidité, efficacité et terminé la non maîtrise de mes émotions (du type pleurer au travail ce qui m'arrivait souvent).

Outils : promenades, carnet secret (j'écris chaque matin au réveil), cadeau, ce forum !

-Fragilités : vie sociale, force : vie familiale.

J'arrête pour voir grandir mes enfants

-

Pepite - 03/12/2021 à 10h41

Bonjour Artémis,

DALIS : Drogue ALcool Info Service

Je vous remercie pour votre courage et pour les petits pas que vous faites chaque jour. Tout ce que vous mettez en place est idéal pour progresser à votre rythme, en pleine conscience et pour installer de nouveaux apprentissages qui nécessitent de la répétition pour s'inscrire dans la durée.

Vous culpabiliser vous punit alors que vous avez besoin de prendre du recul face à ce craquage qui est humain. Qu'est ce qui s'est passé à ce moment là ? Quels ont été vos mécanismes de réponses ? A quoi vous avez pensé ? Comment vous êtes vous sentie ?

Concernant vos émotions, il est indispensable de les écouter. Les écrire ou les laisser venir lors d'une méditation (non maîtrise de ce qu'il se passe, au contraire). Vous pouvez aussi les adoucir avec la respiration.

Décrivez vos colères, acceptez cette fatigue physique qui s'évaporerait au fur et à mesure que vous allégerez votre mental bien surchargé.

Les ressources que vous trouvez auprès de vos proches sont importantes. Partagez avec eux ce que vous ressentez. S'interdire de parler de ces émotions c'est aussi l'interdire aux autres. Donc s'autoriser à en parler ouvre des possibles à son entourage.

Bien à vous,

Pépité

Moderateur - 03/12/2021 à 10h56

Bonjour Pépité, bonjour Artémis75,

Pépité je ne sais pas si vous avez fait exprès ou pas mais notre ancien nom de structure est ADALIS : Addictions Drogues Alcool Info Service. En effet, en plus de ce site et du site www.drogues-info-service.fr nous nous occupons également d'addiction aux jeux d'argent et de hasard à travers, là aussi, d'une ligne d'écoute et de différents services proposés sur www.joueurs-info-service.fr

Les identifiants de connexion utilisés sur ce site sont valables aussi sur Drogues info service et Joueurs info service.

Depuis 2016 nous faisons partie de Santé publique France.

Nous souhaitons à tous ceux qui viennent ici de transformer le plomb en or 😊

Merci pour cette initiative.

Cordialement,

le modérateur.

Pepite - 08/12/2021 à 10h05

Bonjour Modérateur,

Je vous remercie pour vos encouragements.

J'avais lu certains posts dont celui du fonctionnement du site.
J'ai donc tout simplement omis le A de ADALIS.

Mon fils est aussi concerné par le A et je note le lien.

A priori l'initiative ne parle pas. Elle est là, libre à chacun de se métamorphoser.

Bien à vous,

Pépité
