

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JOUR 17 CETTE SOLITUDE !!

Par **Licorne48** Posté le 04/05/2022 à 08h35

Bonjour
Un jour après l'autre quand on y regarde de près ,mes fréquentations ne sont que des personnes aimant bien boire bien manger cela fait parti de leurs vie pour la part je me sent pas près d'être en leurs compagnie et j'avoue que cette solitude et dur a vivre surtout le soir 17jours aujourd'hui je me demande si réussite il y a je resterai fragile face à l'alcool peut être a ce moment là devrais je partir vivre ailleurs dans l'espoir de rencontre plus adapté ??? Merci au forum d'être

2 RÉPONSES

Today - 04/05/2022 à 15h20

Bonjour licorne48.

Bravo pour tes 17jours.
Je ne sais pas quelle était ta consommation jusque là (quotidienne ou week-ends ou...) mais déjà le sevrage physique est passé. Reste le psychologique. Finalement arrêter de boire n'est pas le plus dur mais rester abstinente qui l'est.

Ça fait plus de 7mois sans pour moi aujourd'hui.
Entourage fêtard aussi....voir consommation quotidienne d'alcool (apéro tous les soirs) pour certains.

Aujourd'hui je vois moins de monde. Je n'ai pas pour autant coupé le contact avec ces fréquentations mais je dirai que j'en ressens moins le besoin. Ce n'est même pas pour me protéger des tentations car le jour où j'ai dit stop, je me suis confrontée à l'alcool des autres ! Bon j'ai eu le droit à l'incompréhension (effet miroir pour certains....si moi j'ai un problème, alors eux aussi ?), les moqueries et autres (une lubbie qui me passera....t'y retournera un jour... C'est pas un verre qui va te tuer...)....en résumé je suis devenue une extra-terrestre, la bizarre de la soirée, celle qui dérange à ne pas vouloir boire un verre d'alcool pour trinquer (avec le coca personne de veut trinquer).

Ça ne me gêne plus tout ça car je suis au clair avec moi même (ce qui est déjà une belle avancée) et que du coup j'estime ne plus avoir à me justifier de ma décision de 0 alcool!

Du coup mes soirées et relations sont plus vraies....il n'y a plus l'alcool pour masquer qu'on avait finalement rien à se dire depuis longtemps avec certaines personnes....il n'y a plus l'alcool pour me donner l'illusion d'avoir passé une bonne soirée alors qu'en fait je m'y étais ennuyée !!!
Ce que je vis est vrai et SAIN !

Virer l'alcool ça a été dire stop à une relation toxique....mais ça m'a aussi permis d'ouvrir les yeux sur d'autres relations toxiques que je subissais de mon plein gré grâce à l'alcool.

Donc il y a 7mois, j'ai dit stop à l'alcool. Mais ça m'a permis de dire stop aujourd'hui aux relations/comportements toxiques.

La solitude.....et bien elle était (pour moi) déjà présente dans ma vie mais la prise d'alcool la masquait.
L'arrêt m'y a confronté...et petit à petit j'ai appris à l'aimer aussi cette solitude et à ne plus me sentir vide en étant seule !
C'est en partie cette peur de la solitude qui m'a amené à faire des mauvais choix ou plutôt à accepter des choses qui ne me correspondaient pas et que l'alcool me permettait de subir.

Tu prends conscience de certaines choses te concernant avec plus de lucidité sans l'alcool....tu vas apprendre à te connaître vraiment.
Et ça peut être douloureux, difficile, démotivant dans l'arrêt.
Mais franchement, ça en vaut la peine !

Ne pas hésiter à se faire accompagner par des professionnels aussi dans cette aventure.... Le forum, les groupes de paroles...mais aussi addicto psy....

Bonne continuation dans ta démarche

Carte - 05/05/2022 à 05h55

Bonjour à vous deux

17 jours c'est top et un bon début.... Today tu as bien raison, le plus difficile est de rester abstinente.
Le but ultime est d'essayer de rester le plus longtemps possible (environ 90 jours) à zéro.
C'est une étape importante pour que ton corps puisse même après des faux pas te rappeler qu'il n'aime pas ça.
Même toi, tu auras un ressenti différent

Alors courage et reste sur cette belle dynamique

Bonne journée à l'eau fraîche

Sy
