

24 JUIN 2022 - PRISE DE CONSCIENCE

Par **Profil supprimé** Posté le 11/07/2022 à 20h46

Bonjour à tous,

Après plusieurs venues sur ce forum pour y trouver du soutien, pour y parler de mes sevrages (qui ont finis en échec mais qui m'auront servis d'expérience), je reviens pour plusieurs raisons :

1°) Après des arrêts, des rechutes, d'autres arrêts et d'autre rechutes, le 24 juin dernier débute ce nouvel arrêt, beaucoup plus simple, beaucoup moins stressant, beaucoup plus enrichissant. Quelles différences avec les autres fois, alors que ma société est en mauvaise posture entre covid et crise en Ukraine, l'activité est très compliquée, mais j'ai compris que même en buvant pour endormir le stress, les inquiétudes, le lendemain, tout reviendrait mais accompagné d'une gueule de bois de tout les diables.

2°) J'ai pris conscience que depuis de nombreux mois, je ne vois la vie que du mauvais côté, que cette béquille que j'ai trouvé dans l'alcool aura été nécessaire pour passer de nombreuses épreuves pour lesquels je n'étais pas préparé, mais que aujourd'hui je peux me passer de la bouteille pour traverser ces difficultés et que le positif attire le positif, chaque jour passé sans boire et une victoire de plus.

3°) A 6 mois de mes 40 ans, il était temps de changer, que de vivre dans ce passé, dans cette jeunesse qui disparaît ne pouvait pas être changé, le passé doit rester dans le passé, et que pour m'en sortir, je devais impérativement changer qui j'étais en profondeur. C'est passé par me sortir des réseaux sociaux, reprendre ma façon de travailler, de vivre de voir le monde.

4°) L'arrêt des réseaux sociaux aura eu un effet immédiat de faire "whouaaa, mais que de temps pour moi", moi qui court après le temps qui pensais ne pas pouvoir m'occuper des mes enfants, de ne pas pouvoir finir à temps mes études, de ne pas m'occuper de ma maison.

5°) J'ai compris que ce choix d'arrêter ne pouvait être fais que par moi et pour moi, le faire pour une tierce personne, pour une raison de santé, d'argent n'est pas suffisant, il y aurait toujours une mauvaise raison de plus pour reprendre un verre.

Depuis 15 jours, une vraie renaissance, une activité mieux effectuée, du temps pour mes enfants sans qu'ils puissent voir un papa alcooliser, ou se cacher pour boire une canette... une maison que je peux enfin commencer à entretenir chose très difficile quand tu es finalement addict à tes notifications ou bourré.

Tout ça accompagné par beaucoup de vidéos de motivations, de confiance en soi, de personne témoignant de leur arrêt.

Ces 15 jours ne sont qu'un début mais quel début, malgré les difficultés liées à mon entreprise, je n'ai pas besoin de me remettre le nez dedans, mais tout faire pour devenir la meilleure version de moi même et tout faire pour sortir la tête de l'eau tant professionnellement que personnellement.

Je vous donne rendez-vous le 24 juillet pour ce premiers mois, et espère tenir ce calendrier mensuel tout les 24 jusqu'au 24 décembre pour mes 40 ans correspondant à 6 mois (j'irais bien jusqu'à 1 ans mais étape par étape).

Pierre

8 RÉPONSES

Carte - 13/07/2022 à 06h33

Bravo Pierre

Belle initiative de ta part de vouloir reprendre le cours de ta vie et surtout de t'occuper de toi et de tes enfants. Nous connaissons tous les hauts et les bas dans les rechutes et l'espoir.

J'ai trouvé une petite solution pour moi (mais ceci n'est que PERSO) je mémorise les moments agréables que je vais avoir si je ne bois pas. Exemple: Lecture le soir dans mon lit avec la tête claire, le réveil en forme et plein d'énergie et surtout la tristesse qui disparaît. Rien que ces trois éléments me donner le courage de n pas consommer

Courage et toi et surtout soit fier de ton parcours

Sy

Profil supprimé - 13/07/2022 à 09h39

Merci Sy, pour ton retour,

Je trouve à peu près le même principe de voir ce qui est positif.

L'absence de gueule de bois et le mauvaise humeur qui va avec, l'énergie débordante en journée, ceci dis moi qui avant pouvais travailler très tard, depuis cet arrêt, je ressens beaucoup de fatigue en fin de journée.
C'est peut être lié à un meilleur investissement dans tout ce que j'entreprends sans alcool et sans réseaux sociaux.

Aujourd'hui je me projette dans un avenir qui n'est pas celui de l'alcoolisation, avec de nouvelles envies, de comprendre aussi pourquoi j'ai eu ce besoin de soupape. Ma consommation étant assez particulière, je ne buvais pas chaque jour, je pouvais passer des semaines sans boire mais une fois dedans, bim bam boum, un mécanisme de soupape pour endormir les pensées quelques heures, stopper le cerveau.

J'ai fais pendant quelque jours un gros bilan sur moi, ma façon d'être, de consommer, de vivre, de percevoir les choses, et comme je le disais, je voyais vraiment le vie en négatif, si bien que à la fin, mes messages, mes discussions étaient d'une extrême tristesse.

Aujourd'hui, je récupère déjà de l'énergie et je vais reprendre 7 projets, 7 objectifs que je me suis fixé le 24 juin dernier, l'arrêt de l'alcool en étant 1.

Je crois sincèrement à ce changement, à cette envi de vivre une version de moi sans alcool, avec des hauts et bas comme pour tout le monde, mais ou de m'avoir enlever la possibilité de boire me garantit une vie meilleure et plus simple.

Pierre

Carte - 13/07/2022 à 10h27

C'est très bien Pierre de mettre tout ceci en place et d'accomplir tes 7 projets.

Juste une chose, fais attention à une chose "la volonté ne suffit pas"... L'alcoolisme est une maladie et doit être soigné.
L'aide d'un psychologue pourrai aussi bien t'aider pour faire ce travail sur toi et t'éviter demain de chuter de nouveau.

Courage à toi

Sy

Profil supprimé - 24/07/2022 à 21h09

Merci Sy de ton retour.

A vrai dire je ne sais pas si c'est de l'alcoolisme. Je serais plus sur ces termes : alcool non maitrisé ou mauvaise gestion de l'alcool dans le sens ou je ne bois pas chaque jour, que comparé à d'autre, je n'ai pas de tremblement, pas de crise d'angoisse, très peu d'envies de reboire.

Je sais que j'ai un problème de gestion car je pouvais passer des semaines sans boire, sans manque mais un jour à l'autre, j'avais besoin de lâcher la pression.

C'est d'ailleurs la conclusion de l'addictologue que j'ai pu rencontrer.

Alors il y a 1 mois jour pour jour, il y a u ce déclic, le même que pour la clope. Je pouvais enfin me passer de boire.

Avant j'avais cette "peur" de passer à côté de plein de chose, mais pas ce coup-ci. J'ai cette envi de reprendre ma vie en main, j'ai changé mes routines, j'ai planifié ma vie en fonction de mes objectifs, mais surtout à la manière dont je dois y parvenir. Ce n'est pas que la finalité qui est important mais tout le chemin, un jour après l'autre, constaté chaque jour les bienfaits, se rendre compte que ça fait déjà 1 mois.

Rendez-vous dans 1 mois (peu être un peu plus, pas sûr que j'ai puisse avoir accès à mon ordinateur ce jour là).

A très vite 😊

Pierre

Profil supprimé - 31/08/2022 à 10h32

Bonjour,

J'avais promis de revenir le 24 aout mais impossible car pas de réseau.

Retour de vacances, avec le plaisir d'écrire que je suis toujours au 0 alcool depuis 68 jours.

Pas de craving mais toujours la mauvaise idée de vouloir goûter de nouvelles saveurs, mais qui est très vite disparue après le verre de boisson gazeuse.

J'attaque donc ce 3ème mois serein avant le prochain post du 24 septembre.

Je ne sais pas si je suis sur le chemin de l'abstinence total à vie, mais ce nouveau rythme de vie sans alcool me convient parfaitement.

Bon courage à tous, c'est compliqué mais pas impossible.

Carte - 31/08/2022 à 19h02

lestotemsdeLespoir,
Je te souhaite le meilleur pour toi et de continuer sur cette dynamique de l'abstinence.
C'est une superbe décision et le meilleur est devant toi

Alors une chose simple, ne pas reprendre le premier verre et travailler sur soit pour que demain tu ne penses plus à ces envies.

3 mois est un bon objectif mais il y en a un plus simple c'est aujourd'hui sans alcool et demain es un nouveau jour.

Perso je termine mon 197 jours sans alcool et je commence tout juste à apprécier la liberté de vivre et de ne plus y penser beaucoup.
Mais bon, j'ai été abstinent 5 ans et la vie m'a appris maintenant à me méfier de tout et en particulier sur l'alcool

Courage l'ami et fais gaffe à toi

Sylvain

Profil supprimé - 24/11/2022 à 17h13

Bonjour à tous,

Un petit message plein d'espoir pour tout ceux qui se sont lancés dans cette belle aventure du sans alcool.
Ça fait 5 mois aujourd'hui sans alcool, sans replonger pour moi..

Croyez-en vous, croyez que c'est possible, je reviens dans 1 mois pour mes 6 mois et mes 40 ans.

Bouchka - 17/12/2022 à 08h15

LesTotemsDeLespoirs

Félicitations vous devez vraiment être fier de vous !
Quels sont les bénéfices que vous ressentez après cinq mois ?

Courage pour votre objectif du 24 et vos 40 ans !

Je ne suis pas encore abstinent et au début du parcours, voir des témoignages comme le votre est très inspirant.
