

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI BESOIN D'AIDE

Par **Mikapac** Posté le 22/08/2022 à 11h59

Je viens d'admettre que je suis alcoolique et j'ai mis mes proches en danger par mon comportement. J'ai besoin d'un suivi psychiatrique. A qui m'adresser ?

78 RÉPONSES

Pepite - 22/08/2022 à 16h52

Bonjour Mikapac,

Bienvenue sur ce forum.

Vous reconnaissez avoir mis vos proches en danger. Ce qui montre votre empathie à leur égard ainsi qu'un sentiment de responsabilité que vous pouvez vous appliquer à la belle personne que vous êtes.

Cependant il manque vous dans cette prise de conscience. C'est donc un voyage vers vous qui commence. Je vous le souhaite doux et aimant.

Pour cela je vous invite à lire "la puissance de l'acceptation" dans lequel vous comprendrez que notre mission est d'accepter ce qu'on n'accepte pas.

Par exemple, je n'accepte pas de boire. Puis j'accepte de ne pas accepter de boire.

Ensuite identifiez et listez les rejets éprouvés dans votre vie ainsi que ce que vous avez trouvé injuste. Puis parlez en avec ceux qui comptent pour vous.

Au 0980 980 930, vous serez accueilli par des professionnels bienveillants avec lesquels vous pouvez échanger anonymement.

Ensuite un groupe de paroles type AA vous soutiendra. Sur les forums aussi vous échangerez avec des consommateurs. Ces amitiés même virtuelles sont enrichissantes.

Sur internet il existe un annuaire pour des psychiatres. Je vous recommande la spécialité EMDR qui permet le travail sur les traumatismes. Efficace pour moi.

Votre pôle de santé de proximité ou hôpital propose certainement un service addictologie. Appelez les.

Cependant, parlez en aussi avec votre médecin traitant.

Sur ce site, vous trouverez un lien pour un CSAPA référent dans votre secteur.

Vous pouvez également le trouver sur n'importe quel moteur de recherche via votre smartphone ou PC en y indiquant votre ville.

Dans tous les cas Mikapac, la clé de votre épanouissement réside dans le "je prends soin de moi".

Pour rappel, nous sommes des êtres sensibles, vulnérables. Il n'y a pas de "il faut, je dois". Juste un voyage vers soi. Si cela vous tente, lisez kilomètre zéro.

Bien à vous,

Pépité

Mikapac - 22/08/2022 à 19h04

Pépité,

Merci pour votre réponse qui va m'aider à avancer.

Bonne soirée

Mickaël

Mikapac - 22/08/2022 à 19h10

Pépité,

Dans votre message, vous parlez du "moi", le soucis étant que je suis apparemment en dépression et jusqu'à des envies suicidaire. J'ai rendez vous chez mon médecin jeudi car il y a urgence.

Merci encore

Mickaël

Pepite - 23/08/2022 à 07h22

Bonjour Mickaël,

"Je suis apparemment en dépression". Qui ou comment est venu ce diagnostic ?

"Des envies suicidaires" Comment cela ? Des envies ? des pensées ?

Selon moi :

Des envies : je songe à me foutre en l'air parce que je souffre.

Des pensées : j'imagine un scénario pour passer à l'acte.

Connaissez vous la chanson l'enfer de Stromae ?

J'ai eu moi aussi des envies et des pensées lorsque la douleur m'envahissait.
Puis mes ressources sont venues à moi pour me consoler, me reconforter.
C'est parti. Notre cerveau est impressionnant.

Comment vous sentez vous aujourd'hui ?

Pépité

Mikapac - 23/08/2022 à 09h51

Bonjour Pépité.

Aujourd'hui ça ne va pas beaucoup mieux.

Je parle de dépression car ma mère étant dépressive chronique j'en connais malheureusement bien les symptômes. C'est pour cela que j'aurai besoin d'un suivi psychiatrique car ca devient très compliqué.

Quand au suicide, j'en suis à chercher comment m'y prendre. Ce qui me retient c'est la douleur que ça créerait à mes enfants et mes petits-enfants. La bataille est difficile chaque jour

Mickaël

Pepite - 23/08/2022 à 10h19

Si vous pouviez réaliser un rêve, quel serait-il ?

De quoi avez vous (le plus) honte ?

Comment puis je vous aider ?

Vous allez trouver un bon psychiatre. Gardez confiance.

Est-il envisageable ce matin que vous appeliez la ligne d'écoute au 0980 980 930 ?

Anonyme.
Ils sont supers.

Vous pouvez appeler le 15 ou le 112 aussi.

Voulez vous que je vous donne une ligne d'écoute dédiée ?

Mikapac - 23/08/2022 à 11h42

Un de mes rêves serait de redevenir marathonien, redevenir l'homme bien que j'étais à cette époque.

Ce que j'ai le plus honte c'est que j'ai l'alcool très méchant et je fais du mal à mes proches, verbalement pas physiquement mais j'ai peur que ça puisse arriver même indirectement.

Vous m'aidez déjà avec vos conseils et de pouvoir parler ouvertement.

Je les appelle cet après-midi

Merci beaucoup

Pepite - 23/08/2022 à 14h43

Mickaël, vous vous trompez juste d'ivresse. Nous sommes tous des êtres sensibles.

Votre état d'âme d'aujourd'hui peut arriver à n'importe quel humain. Mais tout change.

Si l'alcool était recommandé pour la santé et pour le relationnel, on le saurait. Bien au contraire, il modifie les comportements et crée des blessures. La résilience est possible.

Acceptez ce que vous n'acceptez pas. Vous écrivez sur une feuille ce que vous n'acceptez pas puis vous l'acceptez.

Pas plus tard qu'avant hier, j'ai été odieuse avec mon mari parce qu'il n'avait pas écouté mes besoins exprimés plusieurs fois. Il a fini par me dire que je le blessais. Ce que j'ai fait sciemment pour l'atteindre enfin de compte.

J'ai respiré profondément, réfléchi puis reconnu après un bon silence que ma conduite était abjecte. Je n'aime pas du tout me comporter ainsi ou employer cette stratégie basée sur la violence pour me faire entendre.

J'ai donc fait cet exercice après en avoir discuté avec lui. L'un et l'autre avons recentré nos paroles sur notre amour et sur notre bien-être.

Il est temps Mickaël de vous débarrasser des stéréotypes infondés en faisant un voyage vers vous. Redonner du sens à ce que vous aimez, à ce qui compte pour vous.

Quelles sont vos valeurs ? Même si je découvre celle du dépassement de soi avec votre sport.

Le Marathon ! Je suis admirative. Qu'elle endurance !

Quels sont vos meilleurs souvenirs ?

Qu'est-ce qui vous empêche de courir ?

Où est passé l'homme bien ? Que s'est-il passé pour lui pour qu'il se punisse ?

Pepitet

Mikapac - 23/08/2022 à 15h20

A la base je suis quelqu'un de Joyeux et même marrant, mais j'ai beaucoup changé quand j'ai divorcé, l'impression d'abandonner une partie de ma vie.

J'ai toujours eu une attirance pour l'alcool et je m'en étais très éloigné grâce au sport mais une embolie pulmonaire en 2016 m'a fait tout arrêter et j'ai perdu mon envie de sport qui a été remplacé par une envie de boire.

Et je réalise par vos mots que j'ai beaucoup tendance à attirer l'attention par la violence verbale et les claquements de porte.

J'ai eu un père alcoolique et je reproduit le même schéma. Vos mots me font énormément de bien et ils m'ouvrent les yeux....enfin.

Merci

Pepite - 23/08/2022 à 17h19

Bienvenue au club des enfants de père dépendant à l'alcool

Je n'aime pas ce mot alcoolique car je lui trouve que des défauts. Il efface la personne qui est un humain avant tout et qui est juste prisonnière d'une substance.

La résilience est possible car nous sommes doués d'adaptation. Certes elle coûte mais elle est possible.

Je suis fan de Boris Cyrulnik qui m'apprend énormément grâce à ses livres, ses conférences disponibles en ligne. Vous le connaissez ?

J'ai inhumé mon père ce 14 juin. 75 ans. Je lui ai souhaité bon voyage après lui avoir dit que je ne le connaissais pas. J'ai profité de sa vulnérabilité, dans ses derniers instants pour le toucher, lui caresser la tête et la main car je n'ai aucun souvenir d'un attachement quelconque. Je voulais savoir si j'allais ressentir une émotion.

Je suis passée à côté de mes parents qui étaient un couple difficile. Isolés, fusionnels dans la violence occasionnelle et la maltraitance.

Ma mère est en dépression depuis au moins 30 ans. Depuis toujours elle refuse toute prise en charge psychologique. Elle a été notre mère, avec ses valeurs mais aussi avec un comportement paranoïaque que j'ai combattu à perte pendant des années. Désormais elle délire.

Je l'accompagne du mieux que je peux, avec mes possibles.

Je suis en rémission, heureuse en couple (pas toujours facile) avec 2 garçons et un fils qui est dépendant au cannabis. C'est lui qui m'a amené sur ADALIS (sites alcool drogue addictions). Il semble aller mieux aujourd'hui.

Depuis bientôt 2 ans, je consulte un psychiatre en EMDR. Je fais 120 km A/R pour le consulter. Il m'a beaucoup aidé.

Avez vous déjà consulté un professionnel ?

Par ailleurs je lis, je suis active sur les forums, je suis des masterclass avec des professionnels reconnus, je me documente. J'ose tout. Je suis curieuse et avide de comprendre, d'apprendre.

Depuis l'après cancer, j'apprends à prendre soin de moi. C'est tout un programme qu'on ne nous apprend pas.

Santé, bien-être, corps, mental, esprit, environnement mais surtout je sculpte mon cerveau pour me sentir bien avec les autres et face aux blessures de l'existence qui sont inévitables.

Je chemine et c'est confortable. Le voyage est passionnant avec des doutes, des pleurs mais aussi une certaine liberté intérieure.

Vous et moi connaissons les problèmes de santé et on a eu peur. Cette peur, ou en êtes vous ?

Concernant votre divorce, vous exprimez clairement l'abandon.

Ce sentiment est en vous et c'est vers lui aussi que vous irez voir ce qu'il s'est passé.

Merci pour le partage.

Pepite - 23/08/2022 à 17h31

Je tenais à vous dire que vous n'héritez pas du malheur de vos parents.

Certes vous avez été blessé, comme moi, comme 1 personne sur 2, mais pour autant votre chemin n'est pas tracé. C'est vous qui décidez de la trajectoire que vous prenez même si elle est sombre.

Vos choix, vos projets déterminent votre destination. Tout change, rien n'est permanent.

Selon Boris Cyrulnik le déterminisme social est une forme de racisme. Il dit aussi que pour être soi-même j'ai besoin d'un autre.

Car la résilience est possible lorsque le milieu sécurise l'enfant, l'être qui se développe, lorsque la culture permet à celui qui est blessé de se réparer, de s'exprimer.

Pour cela les moyens, les outils sont nombreux.

Et c'est ce chemin qui vous attend. Prendre soin de vous, de l'enfant qui est en vous et qui a besoin de votre réconfort.

Avec toute ma bienveillance,

Pépité

Profil supprimé - 23/08/2022 à 18h39

Bonsoir

Je me permets d'intervenir au sujet du groupe AA qui, je dois le dire s'est montré très accrocheur au premier contact, mais sectaire dès la première réunion (très très mystique) en visio qui m'a valu un bannissement sans préavis dans les 10 1ère mn, sans avoir manqué de respect à qui que ce soit, juste parce que j'avais osé interroger le groupe sur la laïcité revendiquée du mouvement.

Je suis alcoolique, j'étais en recherche d'un soutien comme les autres, mais je ne répondais pas au critère de maniabilité qu'ils recherchaient.

Peut-être y trouverez-vous l'aide que vous cherchez, tout est bon pour sortir de ce cauchemar, mais pas à n'importe quel prix de mon point de vue. Avec eux, vous trouverez peut-être l'abstinence, mais vous risquez d'y perdre votre personnalité (c'est mon avis).

Mais c'est à vous de choisir ce qui vous aidera le mieux.

De tout coeur, bon courage.

Bien amicalement

Un alcoolique qui n'a toujours pas trouvé de solution.

Profil supprimé - 23/08/2022 à 19h17

Bonsoir Pépité

Je ne doute pas de la bienveillance de vos propos, mais, comme vous l'avez fait remarquer, vous êtes toujours en thérapie et donc loin d'être en capacité de vous exprimer comme un thérapeute.

Le problème de Mikapac est sérieux et va au-delà de votre zénitude. Et je sais de quoi je parle...

Une prise en charge urgente par un MEDECIN spécialisé s'impose.

Le parcours est compliqué à accepter, mais une fois cela fait, avec du temps et de la confiance en vos soignants, vous revenez dans la vie et la sociabilité et ce qui suit dans votre vie privée.

Mille excuses Pépite car vous êtes sans nul doute une très belle personne

Très sincèrement

Un vieil alcool pas encore sorti de l'auberge.

Mikapac - 24/08/2022 à 09h13

Bonjour et merci à tout les deux.

J'ai rendez vous chez un médecin demain matin, j'ai pris un médecin que je ne connais pas à la place de mon médecin traitant pour pouvoir parler plus facilement.

Bonne journée à vous

Pepite - 24/08/2022 à 09h49

Bonjour Mickaël,

Comment vous sentez vous ce matin ?

Cette nuit ?

Mikapac - 24/08/2022 à 10h52

Bonjour Pépite

Ça va mieux ce matin et c'est un problème, ça se reproduit à chaque fois. Quand j'ai une phase de "mieux" j'abandonne tout en me disant que je vais m'en sortir tout seul jusqu'au jour où ça recommence.

Il y a encore quelques minutes je me demandais si ça valait vraiment le coup d'aller voir le médecin ???? mais je me suis ressaisie car il faut que j'agisse cette-fois

J'attaque mon deuxième jour sans alcool (je ne compte pas lundi car j'étais encore chargé).

Je n'ai pas fermé l'œil avant 4h du matin.

Pepite - 24/08/2022 à 11h39

Vous êtes en effet capable de mobiliser des ressources pour dépasser vos obstacles.

De quoi avez vous peur ?

Pourquoi seul ? Quelle est votre (vos? croyances ?

Pour l'embolie, vous étiez seul pour la traiter ?

4h. Ça moulinait ?

Des idées redondantes ? Que disait votre voix intérieure ?

Mikapac - 24/08/2022 à 13h41

Ma plus grande peur c'est de perdre l'amour de ma compagne car là je n'en suis pas loin.

Je n'ai pas de croyances.

Je vivais seul au moment de l'embolie juste quelques mois après mon divorce.

Je regardais une série car ça mouline trop.

Today - 24/08/2022 à 14h08

Bonjour mikapac.

Je viens de lire ton histoire et je me permets d'y mettre un mot.

Le problème de sommeil en début de sevrage est courant....le côté "anxiolitique" de l'alcool n'étant plus là. Ce qui est paradoxal car l'alcool est finalement plus anxiogène.

Effectivement il faut garder ce rdv médical demain !

Lors de mon dernier arrêt, j'ai enfin osé aller voir un médecin pour poser les mots chez lui ! A la question habituelle "qu'est-ce qui vous arrive ?", j'ai juste lâché "je suis alcoolique et je crois que je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci !". Une. Délivrance d'avoir pu le dire ! Le. Bagage était posé....la première pierre de ma reconstruction. Un traitement de début de sevrage pour aider (anxiolytiques et vitamines)

Aujourd'hui j'en suis à 11 mois sans alcool.

Pas de regret.

L'arrêt m'a permis de travailler sur moi, d'apprendre à me connaître et commencer à m'aimer sans le regard de l'autre.....

L'abstinence est primordiale....c'est la clé pour pouvoir enfin ouvrir le champs des possibles même si cela prend du temps, même si ce n'est pas facile, même si douloureux régulièrement.

Le mieux arrive au fur et à mesure.

Je suis aussi une thérapie avec une psychologue pour m'accompagner car seul c'est risqué tout de même.

Elle me guide mais surtout ne me brusque pas, me laisse aller à mon rythme.

L'important dans ta démarche est d'être patient, bienveillant vis-à-vis de toi-même....et faire tout ça à ton rythme, respecter ton rythme.

Te poser des questions sur le pourquoi et pour quoi....oui mais à ton rythme, sans te brusquer !

La fluidité viendra avec le temps....

Dis toi que dans cette aventure, tu as en toi tout ce qu'il faut pour y arriver....c'est peut être bien enfoui, mais c'est là ! Tu peux te faire confiance.

Profil supprimé - 24/08/2022 à 14h54

bonjour ,

je voudrais répondre à Profil supprimé - 23/08/2022 à 18h39 pour lui dire que je suis vraiment surpris de la réaction des membres qui participaient à cette réunion visio et de la sanction qui lui a été infligée parce qu'il posait une question très pertinente sur la laïcité revendiquée par ce Mouvement .

Je me suis un peu intéressé sur ce qu'est la laïcité et voici ce que j'ai trouvé :

[i]Comment définir la laïcité ?

La laïcité repose sur trois principes : la liberté de conscience et celle de manifester ses convictions dans les limites du respect de l'ordre public, la séparation des institutions publiques et des organisations religieuses, et l'égalité de tous devant la loi quelles que soient leurs croyances ou leurs convictions. [/i]

C'est en effet ce que j'ai perçu à mon arrivée chez AA dans le groupe où le Dieu des AA qui est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit , n'était même pas abordée . J'ai été accueilli tel que j'étais , ivre-mort et il ne m'a pas été demandé si je croyais à un dieu quelconque ni quoi que ce soit . Rapidement et une fois devenu abstinent j'ai choisi le Mouvement AA et le groupe qui avait une grande ouverture d'esprit . C'est ainsi que cela devrait se passer partout en AA . Si le mot " Dieu" est repris très souvent dans la littérature AA, il faut bien reconnaître que les deux alcooliques qui ont créé ce Mouvement étaient américains et profondément croyants . Assez rapidement , ils ont ajouté une petite phrase qui avait toute son importance : Dieu étant une puissance supérieure telle que chacun la conçoit . Cette définition devrait arranger tout le monde et dans les groupes que j'ai fréquenté , il n'y eu presque jamais des problèmes à ce sujet . Sur le forum AA sur lequel je suis depuis de nombreuses années, il se trouve des catholiques des musulmans , des agnostiques comme moi et des athées purs et durs . La bonne entente y règne , chacun respectant les croyances ou non de l'autre . Bref "profil supprimé du 23 /8/22 à 18h39, j'espère te revoir sur ce forum ou ailleurs et qu'enfin tu auras trouvé ta solution . La porte des AA te restera toujours grande ouverte et tu n'auras aucun compte à rendre à personne . Fais bien ton abstinence pour toi et ne la lie à rien ni à personne . Je te souhaite , à toi comme aux autres posteurs sur ce fil de passer de l'ombre de l'alcool à la lumière de l'abstinence.

Il est certain que vous ne boirez jamais plus tranquilles . J'en ai fait l'expérience durant mes 9 mois de rechute .

Ensemble , sommes bien plus forts . L'entraide est importante entre alcooliques désirant devenir abstinents .

Bon courage à tous et un mot important encore " capitulation" devant l'alcool, il sera toujours le plus fort . Plus prendre le premier verre, un jour à la fois .

salmiot1

Mikapac - 24/08/2022 à 15h36

@today

Merci beaucoup, tu as bien fait de mettre un mot à mon histoire. Ton message m'est très utile et à l'impact qu'il fallait

Merci

Today - 25/08/2022 à 01h26

Mikapac,

Arreter de boire, on le fait pour soi avant tout. Pas pour "garder" l'amour des autres, mais pour (re)trouver l'amour de soi en soi.

Comment aimer et être aimé si l'on ne s'aime pas soi-même ?

Prendre soin des autres exige de savoir prendre soin de soi avant tout.

Écrire m'a été d'une grande aide....poser des mots sur mes maux. M'aider à y voir plus clair, à changer mon angle de vue et ouvrir la porte à d'autres réponses, d'autres choix possibles. A identifier mes émotions et leurs origines réelles. Tout ça petit à petit....me relire et (plus souvent) ne pas me relire.

Écriture sur des cahiers pour ce qui m'est le plus intime....

Écrire et lire ici ou ailleurs pour partager les vécus, expériences et conseils.

Premier conseil.... Un jour à la fois "aujourd'hui je ne bois pas".

Pépité - 25/08/2022 à 08h16

Bonjour Mickaël,

Comment vous sentez vous ce matin ? Cette nuit ?

Suite à mes questions, je souhaitais vous amener sur le parallèle de la prise en charge médicale

Car des soignants ont été là pour votre embolie et ils seront là pour votre dépendance.

Maintenant c'est un voyage vers vous, vers la belle personne que vous êtes et qui s'accepte dans sa globalité qui vous permettra de cultiver la joie nécessaire à traverser les blessures inexorables de l'existence.

Pour cela apprenez à vous aimer, nourrissez vous d'affection, de ce que vous aimez avec vos possibles. Partagez ce que vous ressentez.

N'oubliez JAMAIS que nous sommes des êtres sensibles reliés les uns aux autres. Ouvrir son cœur et montrer sa vulnérabilité crée de l'amour.

Enfin, mon intervention s'arrête ici car d'autres intervenants vous ont touché dont Today qui vous apporte son humble expérience. Il y en aura d'autres.

En outre, vous avez les capacités à surmonter cette période, j'en suis certaine. Je me permets de vous inviter à la lecture facile d'un livre percutant "kilomètre zéro".

Voilà, j'ai été heureuse d'échanger avec vous Mickael. Je reviendrai vous lire occasionnellement.

Toutes mes ondes positives vous accompagnent pour ce rendez vous médical. Gardez confiance !

Prenez soin de vous, c'est la clé !

Pépité

Mikapac - 25/08/2022 à 13h23

Bonjour Pépité,

La nuit à encore été bien compliquée mais un peu mieux quand même.

J'ai vu le médecin ce matin qui m'a obtenu un rendez-vous avec un Psychiatre lundi.

Merci beaucoup pour nos échanges vous avez été extraordinaire et m'avez mis sur la bonne voie.

Prenez soin de vous.

Mikapac - 25/08/2022 à 13h26

Bonjour Today

Tu as trouvé les bons mots un de mes gros problème c'est que je n'aime pas l'homme que je suis devenu et en effet comment être aimé si on ne s'aime.

Merci beaucoup

Carte - 25/08/2022 à 15h05

Bonjour Mikapac

Je me permet de m'initier dans vos conversations, juste pour te dire qu'il faut avoir confiance en soit. Tout ce que tu fais comme effort ,c'est pour toi avant tout.

L'aide des spécialistes comme Addictologue, psychiatre et médecin traitant sont les bonnes personnes pour t'aider à enclencher les premières vitesses de la rupture avec l'alcool.

Tu vas voir, qu'avec un peut de temps, tu vas reprendre confiance en toi et accélérer tout seul.

Rien n'est facile dans la vie mais tu as moyen de sortir de cet enfer.

Je viens de terminer mes 188 jours sans alcool après 30 ans sous alcool journalier.

La vie n'est vraiment plus la même. Rien n'est simple mais dormir, prendre plaisir de manger, boire de l'eau et être libre n'a pas de prix.

Alors courage à toi et mes ondes positives pour t'aider dans ce début qui est vraiment pas agréable à vivre. Mais attaque jour par jour. Ne penses pas à demain. déjà 1 jour et demain tu verras.

La sortie de l'alcool n'est pas une ligne droite. Le plus important c'est le chemin que tu prends et non la destination.

Sylvain

Mikapac - 25/08/2022 à 17h04

Bonjour Sylvain (Carte)

Merci pour tes mots qui s'ajoutent à ceux des autres et me font du bien. C'est bon de savoir qu'on est pas seul et que rien n'est perdu.

Merci beaucoup

Profil supprimé - 28/08/2022 à 13h25

Bonjour Mikapac et bonjour Today

Juste un mot pour saluer l'excellence et la justesse de l'intervention de Today concernant ton problème.

Peut-être serait-il intéressant pour toi Mikapac, parallèlement à une prise en charge médicale, de t'y référer. Personnellement, je vais le faire...

Bon courage

Bien amicalement

Signé : un qui gagne du terrain : 2 pas en avant, 1 pas en arrière... C'est toujours avancer 😊

Mikapac - 29/08/2022 à 10h40

Bonjour Jumbo,

Merci pour ton soutien.

1 semaine sans alcool et ça va déjà beaucoup mieux, j'ai même repris le sport ce matin (je suis très sportif de base).

Je me rends compte que je n'ai pas de manque physique mais psychologique. En fait j'ai un problème de gestion de mes émotions je passe du sourire à la colère en quelques secondes et l'alcool me permet de ne pas avoir ce souci et empêche ces changements d'humeur (problème que j'ai toujours eu même avant de consommer de l'alcool).

Mon souci principal c'est qu'en collectivités ou en famille je prends toujours le verre de trop qui me fait faire des conneries.

Il y a quelques mois encore je pouvais passer tout une semaine sans alcool et me contenter d'une bière le samedi soir avec ma compagne. Soudain il y peu de temps et progressivement je me suis mis à boire un verre le midi quand j'étais seul à la maison puis deux puis trois jusqu'à ce que j'arrive à l'ivresse.

Je me suis rendu compte rapidement que j'étais devenu alcoolique mais j'ai laissé faire.

Après une semaine sans boire, il m'arrive régulièrement d'y penser mais ça dure trente seconde et je passe à autre chose.

J'ai rendez vous chez le psychiatre ce soir et je sais maintenant ce que je dois affronter.

Merci à tous pour votre aide

Bonne journée

Today - 29/08/2022 à 14h21

Bonjour mikapac.

Bravo pour ta 1ère semaine.

Effectivement, le sevrage psychologique est le plus dur....les habitudes sont là, le réflexe du p'tit verre pour soulager n'importe quelle émotion....l'alcool cette fausse béquille !

Bien cette reprise de sport, elle va contribuer à pallier l'absence d'alcool pour apporter son "contentement" au cerveau.

Je me souviens, une fois passée la 1ère semaine, m'être sentie aussi en forme, sur mon p'tit nuage. Cette période grisante....

M'étant renseignée avant par la lecture et les échanges sur forums, je savais que cette période prendrait fin à un moment ou un autre pour laisser place au retour à la réalité, la réapparition de la fatigue....

Mais il ne faudra pas se décourager car cette phase là aussi s'en ira.

Il y a des périodes de "à quoi bon ?", des périodes où les cravings feront leur retour en force, des périodes où l'on trouve la vie "moins" drôle, surtout en soirée où les autres boivent, des périodes de doutes, de peurs...mais il y aura de plus en plus de périodes où l'on se sent zen, où le sentiment de se retrouver/trouver sera plus fort, où l'on ressent au fond de soi cette "fierté" d'être là et d'y être arrivé, où l'on ressent cet accord avec nous-même, un pardon et une délivrance.

Tout cela prend du temps....

Donc l'autre conseil, c'est la patience !

Bonjour jumbo.

Tu as bien raison en disant 2 pas en avant, un pas en arrière c'est toujours avancer.

Et c'est ce qu'il faut retenir de cette nouvelle aventure, que le principal est d'avancer...même si des petits retours en arrière parfois, même si des phases de stabilisation plus ou moins longues.

A son rythme, comme un enfant qui apprend ses premiers pas, ses premiers mots.....se reconstruire petit à petit.

Un jour après l'autre, pas à pas...

Belle journée à vous

lanegan - 29/08/2022 à 14h57

Salut,

Je reprends de volée à peu presque le fil, je suis en train de lâcher et j'ai besoin de discuter un peu si quelqu'un est dans le coin Merci



Profil supprimé - 30/08/2022 à 15h19

Salut Lanegan

Pourquoi ne pas lancer un nouveau fil de discussion directement ? "je suis en train de lâcher" sent fort la détresse et je ne doute pas que la solidarité des membres de ce forum se manifeste. D'ailleurs, vous devriez même l'intituler "je suis en train de lâcher". Beaucoup de personnes pourraient se sentir concernées.

Bon courage à vous

Bien amicalement

Profil supprimé - 30/08/2022 à 16h40

Bonjour Today

A mon esprit aliéné et quelque peu cynique défendant, je dois avouer, encore une fois, que rien n'est à jeter dans vos propos, pas la moindre miette !

Un immense merci pour vos interventions.

Un qui est en train de faire plus de pas en arrière qu'il ne le faudrait... 😞

Mikapac - 30/08/2022 à 17h18

Merci à tous,

j'avance à grand pas suite à ma visite chez le Psychiatre et je n'ai pas l'intention de faire le moindre pas en arrière, je sais ce qu'il y a derrière moi et je n'y retournerai pas !!

Bon courage à tous et encore merci !!

amy0859 - 30/08/2022 à 19h58

Moi j'ai repris mais pas tout les jrs tout les deux ou trois jrs ' c dure de tenir maintenant que je me suis remi dedans .

Jme déteste j en n.es marre de pas être assez forte .

Aujourd'hui je n'est pas bu mais je sent que sa me manque et que j'irai demain en n'acheter '

Faut j arrive à tenir et pas y aller c vraiment dure

Je prendrai un Atarax

Carte - 31/08/2022 à 04h29

Bonjour Mikapac

Très bonne idée le suivi Psy.

Et ne pas oublier. jour après jour et jamais le premier verre

Courage force et persuasion va te permettre de sortir de cet enfer

Sylvain

Profil supprimé - 31/08/2022 à 10h04

Bonjour amy0859

Je comprends tout à fait cet effet yoyo et cette culpabilisation. Je vis la même chose. Mais il n'y a pas de culpabilité à avoir. Certain jours nous sommes forts et d'autres moins. Nous devons garder l'espoir. Si d'autres ont réussi, pourquoi pas nous ?

Ne lâchez pas l'affaire

Bien amicalement

Profil supprimé - 31/08/2022 à 10h13

Bonjour,

Je vous lis régulièrement et je me sens bien impuissant devant vos problèmes respectifs , tout comme je l'étais devant les miens avant de rejoindre le mouvement des AA après 20 ans de consommation et de perte de contrôle.

Je ne peux une fois encore vous inviter à rejoindre, d'une façon ou d'une autre, cette association ou n'importe quelle autre car il n'y a pas

que AA, en plus de ce forum où vous pouvez trouver de l'aide.

Je parle souvent de AA car c'est avec eux que je me suis libéré de l'alcool et qu'enfin j'ai retrouvé ma dignité et l'estime de moi-même. Bon courage à vous

Salmiot1

Today - 31/08/2022 à 13h16

Bonjour à tous.

Mikapac. Super si tu as trouvé ce déclic, cette voie à suivre, celle qui te convient.

Jumbo. Trop de pas en arrière ? Alors peut-être retenir les pas en avant en te disant que si ça a été possible, ça le sera encore !

Amy0859, voir les jours sans, ne pas culpabiliser des jours avec ni s'en encombrer....juste aujourd'hui! Hier est passé, demain n'est pas encore là. Juste 24h à la fois.

Groupes de paroles AA ou autres, cure, addictologue, psychiatre/psychologue....

Il me semble important d'avoir un suivi, un soutien en dehors de l'entourage dans cette démarche d'abstinence afin de réussir à être "hors alcool" et non plus juste "sans alcool".

L'arrêt de l'alcool n'est pour moi que le début d'un commencement....juste la 1ère pierre à l'édifice.

Alors, même si au final nous sommes seuls sur ce chemin que nous décidons d'emprunter, un p'tit coup de pouce n'est pas négligeable. Un garde fou quelque part. Une bouée de secours.

Après chacun réagit avec ce qu'il est et adapte son choix de soutien en accord avec ses besoins.

Pour ma part, médecin généraliste pour la 1ère phase, celle du sevrage physique, pour aussi juste m'entendre dire à voix haute "je suis alcoolique et je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci !". En amont, j'avais débuté un suivi avec psychologue....et j'y suis encore à mon plus grand soulagement. Peut-être que dans quelques temps, ce sera AA ou autres groupes ce que je n'exclus pas même si aujourd'hui je n'en ressens pas le besoin...

Toujours ce principe de suivre son rythme et d'y aller au gré de ses envies/besoins.

3ème conseil : être à l'écoute de soi-même

Bonne journée à tous

amy0859 - 31/08/2022 à 13h52

Jumbo merci a toi '

Je bois de l'alcool moin fort que avant mais sa reste de l'alcool même si se n'est que du vin blanc
J en n'es marre de cette vie avec cette addiction

Profil supprimé - 31/08/2022 à 14h56

Bonjour Salmiot1

Désolé mais je garde une réserve concernant les AA. Avec eux on a rien sans rien rendre. Et lorsque j'entends des personnes me dire qu'elles sont au service des AA après 10ans de sevrage, c'est une forme de dévotion, je ne trouve pas cela très sain. Perso, je m'éloignerais du milieu de l'addiction et je passerais à autre chose.

Je ne peux m'empêcher de faire un parallèle avec la scientologie.

Bien amicalement

Profil supprimé - 31/08/2022 à 15h01

Bonjour Today

Oui, ces derniers jours m'ont plus fait reculer qu'avancer. Mais qu'à cela ne tienne, je ne suis pas découragé. Et effectivement, je vais essayer d'avancer plus tranquillement. 😊

Là où j'ai un peu abusé, c'est en annulant tous mes rdv addicto... Mais bon, je trouve que ma psy gère bien l'affaire.

Avec toute mon amitié

Profil supprimé - 31/08/2022 à 15h08

bonjour amy0859

Je suis passé également aux alcools beaucoup plus doux, mais l'addiction est toujours présente. Effectivement ça use... Je suis peut-être naïf mais je crois encore une fois que je sortirai de cet enfer une nouvelle fois. Suivez moi sur ce chemin 😊

Bien amicalement

Profil supprimé - 31/08/2022 à 15h32

Merci pour ton commentaire Jumbo qui m'a fait sourire.

En AA, nul n'est obligé de faire quoi que ce soit et si je fais encore du service dans cette association après mes années d'abstinence, c'est aussi parce que cela me fait plaisir de saisir les mains qui se tendent en quête d'aide après que les autres solutions n'avaient rien apporté de positif.

En AA, tout est suggéré, chacun prend ce dont il a envie et il n'y a aucun compte à rendre à personne.

Bien peu nombreux sont ceux qui prennent du service et force est de constater que celles et ceux qui s'épanouissent dans leur abstinence sont celles et ceux qui, à leur façon, rendent ce qu'ils ont reçu.

Tu t'imagines bien que si je n'avais pas eu ma liberté d'agir et de penser, il y a longtemps que je m'en serais allé voir ailleurs d'autant plus que je suis agnostique. Je conserve cependant l'esprit ouvert et accepté que chacun agissent et pensent à sa guise.

Je ne suis pas anti-alcoolique, l'alcool ne me fait pas peur, je me laisse aux autres, j'ai bu ma part.

Merci Jumbo de m'avoir donné l'occasion de parler de AA, cette association qui m'a libéré de l'alcool.
Bien amicalement et bonne continuation à toi ainsi qu'à vous qui participez sur ce fil.

Profil supprimé - 31/08/2022 à 16h09

Bonjour amy0859
Navré, ma réponse n'a pas passé la modération, pour de bonnes raisons je n'en doute pas. Je vais réfléchir à une réponse mieux construite.
Bien amicalement

Profil supprimé - 31/08/2022 à 16h35

Re Today
S'il vous plaît, ôtez moi un doute : feriez vous partie des AA ? Question sans jugement.
Bien amicalement

Moderateur - 31/08/2022 à 16h38

Bonjour Jumbo,

Si si votre message à amy0859 est bien passé. J'ai juste mis un peu de temps avant de la valider et je vous prie de bien vouloir m'en excuser.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 31/08/2022 à 16h46

Bonjour modérateur
Merci pour votre message.
N'ayant plus en tête le contenu de mon message et me connaissant, il aurait très bien pu présenter un problème... mais vous avez mon entière confiance.
Merci encore
Bien amicalement

Profil supprimé - 31/08/2022 à 16h50

J'en suis heureux pour vous Salmiot1
Mais si vous pouviez aller racoler ailleurs...

Today - 31/08/2022 à 16h59

@jumbo.

Non je ne fais pas partie des AA ni autres groupes.
Je dis simplement que dans notre maladie, chacun est libre de suivre la voie avec laquelle il se sent le plus en adéquation.
Que trouver un soutien quelqu'il soit (groupes de paroles, psy, addicto...) n'est pas négligeable.

Profil supprimé - 31/08/2022 à 17h03

Ouf... Merci Today 😊

Profil supprimé - 31/08/2022 à 18h05

Bon ben je crois avoir fait le tour de ce forum (un des meilleurs qui soit). Merci à celui qui a lancé le sujet et à tous les intervenants (même celui des AA) et aux modérateurs.
J'arrête mon mode bisounours. Il n'y a pour moi qu'une seule façon de sortir définitivement de cet enfer.
Je suis un privilégié, je le sais. j'habite au bord de l'océan et je verrai le soleil se coucher sur ce splendide horizon.
N'oubliez pas, je ne suis pas vous et vous êtes loin d'être moi.
Bon courage à tous
Avec ma sincère amitié

Profil supprimé - 31/08/2022 à 18h42

Bonne route à toi Jumbo. Sache que, quoi que tu en penses, tu seras toujours le bienvenu chez AA.. Il y a également des groupes au bord de tous les océans du globe.
Désolé pour toi, j'ai encore parlé de AA.

amy0859 - 31/08/2022 à 19h12

Bonjour

Je vois pas mais message est les réponse es-ce normal 'le site déconne ?

Cordialement
Amelia

Moderateur - 01/09/2022 à 14h47

Bonjour Amy0859,

Nous n'avons pas reçu d'autre message de votre part malheureusement.

Cela peut arriver que le message que vous rédigez se perde lorsque vous cliquez sur "envoyer". C'est le cas notamment quand vous êtes connectée depuis longtemps au site et que le système informatique vous déconnecte sans que vous puissiez le voir.

Afin que vous ne soyez pas confrontée de nouveau à cette mésaventure je vous conseille, avant de cliquer sur envoyer, de sauvegarder ce que vous venez d'écrire. Par exemple dans un logiciel de traitement de texte ou tout simplement dans le presse papier de votre ordinateur ou de votre smartphone. Pour ce faire sélectionnez tout le texte (CTRL+A sur un ordinateur Windows) puis copiez-le dans votre presse-papier (CTRL+C). Lorsque vous êtes reconnectée et que vous avez rouvert une boîte de rédaction, collez votre texte (CTRL+V sur un ordinateur).

Vous avez un indice que votre texte ne nous est pas parvenu si, après avoir cliqué sur "envoyer", vous ne voyez pas apparaître, après le premier message d'envoi, le message indiquant que votre contribution a bien été envoyée aux modérateur pour validation.

Nous sommes désolés pour ces désagréments contre lesquels nous sommes impuissants.

Cordialement,
le modérateur.

amy0859 - 01/09/2022 à 15h55

Bonjour oui bizarre pourtant s'était écrit envoyé cordialement

Moderateur - 01/09/2022 à 16h34

Oui il a pu être "envoyé" sans nous parvenir. C'est vraiment le second message de confirmation qui vous dit que votre message est bien parvenu aux modérateurs pour validation qui compte.

Cordialement.

Pepite - 02/09/2022 à 08h52

Bonjour à toutes et à tous,

J'étais absente du forum pendant quelques mois et des notifications récentes dans mon mail m'ont poussé à revenir lire des post. J'ai pris cette insistance comme un message de l'univers.
Ça vous fera sans doute sourire mais je le sens ainsi.
Je demande au webmaster de régler cet incident technique.

Lors de mon soutien à Chica sur le fil "le premier jour du reste de ma vie", titre qui a du sens pour moi qui est en rémission, des intervenants m'ont rejeté.

Ici j'ai relu le même rejet mais aussi la gratitude de Mickaël que je prends comme un cadeau qui a réchauffé mon coeur.

Chica et ici ce profil ont supprimé leur compte. Mais je sais qu'ils ont eux aussi du chemin à faire, comme moi et qu'ils reviendront peut-être.

Ces rejets sont injustes et je me suis sentie blessée.

Cependant grâce aux rejets éprouvés et à ce qu'on trouve injuste, on apprend sur soi.
J'apprends donc sur mon fonctionnement qui développe beaucoup d'empathie.
Un accord tolteque dit de ne rien prendre pour soi car l'autre parle de lui. J'ai donc à trouver les outils pour comprendre puis gérer cette empathie.

Je vous encourage à lister depuis votre enfance les rejets et les injustices ressenties puis d'en discuter si possible avec les personnes concernées.

Cf : "le livre la puissance de l'acceptation"

En outre rejeter une personne qui n'a pas votre dépendance c'est rejeter aussi vos proches qui ne pourront jamais vous comprendre... n'est-ce pas ?

C'est donc une peur ou une incapacité à avoir une discussion de fond sur vos besoins avec celles et ceux qui comptent pour vous.

Ce qui n'empêche pas la parole entre vous dans des groupes dédiés.

Notre chemin a TOUS est d'accepter notre vulnérabilité, notre fragilité, ce qui nous allège ensuite considérablement.

Pour certains "l'alcoolisme" est représentée comme une maladie. Le MAL A DIT.
Nous sommes donc tous reliés par la douleur ou par la souffrance ressenties.

Mais aussi par deux sentiments qui dominent nos choix : l'amour et la peur.

Me concernant, j'ai pris le chemin vers l'amour.

Par ailleurs, un thérapeute fait gagner du temps et fonctionne en mode miroir pour nous aider à reprendre confiance en nous et surtout pour comprendre que tout ce que nous ressentons fait partie de notre condition humaine.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité

Profil supprimé - 02/09/2022 à 14h29

Bonjour amy0859
Suis toujours un peu présent et à votre écoute si nécessaire.
Lorsque vous aurez réussi à régler vos petits problèmes techniques. lol
Bien amicalement

Profil supprimé - 02/09/2022 à 14h42

Bonjour Pépité
Je suis la personne (profil supprimé) qui a essayé aussi délicatement que possible de vous mettre en garde sur la fragilité des nouveaux arrivants.
Pardon si je vous ai blessée et mea culpa, car il semble que vous ayez apporté quelque chose de positif à l'auteur de cette discussion.
J'ai été présomptueux et je m'en excuse.
Bien amicalement

Pepite - 02/09/2022 à 16h25

Bonjour Jumbo,
Heureuse de vous retrouver parmi nous.
Ce différent est réglé pour moi. J'admire votre courage et votre retour bienveillant.
En pardonnant, en acceptant notre vulnérabilité, on se réunit autour de l'amour qui nous fait du bien.
Il y aura d'autres couacs. Alors parlons en. Avançons vers notre sensibilité.

On se croisera peut-être un jour sur un autre fil.

Je vous fais un câlin.

Bien à vous,

Pépité

Profil supprimé - 02/09/2022 à 16h47

Bonjour ou bonsoir Pépité (perdu la notion du temps)
Merci pour votre retour 😊
Bien amicalement

Profil supprimé - 02/09/2022 à 17h19

Re Pépite

Merci pour votre indulgence.

En revanche, je ne suis intervenu, vous concernant, que sur ce fil de discussion.

Peut-être que l'autre personne réalisera un jour, comme moi qu'elle avait peur de ces ondes positives qui vont tellement à l'encontre de la noirceur qui nous anime .

Câlins, je ne sais plus faire, mais plein de trucs du genre ! 😊

Today - 05/09/2022 à 00h45

Bonsoir à tous.

Je me permets d'intervenir un peu suite aux derniers échanges

@ pépite.

Lors de vos interventions, l'on ressent votre bienveillance et votre enthousiasme à aider.

Je rejoins cependant jumbo sur le fait qu'il faut prendre en considération la fragilité des "nouveaux" arrivants sur le forum, souvent au bord du "désespoir".

En vous lisant, je sens tout le chemin que vous avez parcouru de votre côté et vous en félicite car ce n'est pas aisé. Partager ici votre expérience même si pas sur la même maladie est très intéressante. Mais peut-être songer au fait que ceux qui postent ici ne sont pas encore arrivés au même avancement dans leur chemin que vous et qu'à vouloir "griller" des étapes, cela peut faire plus de mal et peut s'avérer aussi dangereux selon le parcours/passif de chacun.

Je ne pense pas que les réponses de certaines personnes ici aient été un réel rejet de votre personne mais peut-être plus un mécanisme de défense car en début de parcours face au vôtre plus avancé.... ce qui peut donner l'impression d'être "intrusif" et trop "rapide" au stade où sont certains.

Ceci n'est pas un rejet de ma part car je trouve que vos interventions proposent une aide précieuse.

Cependant, comme l'avait dit jumbo sous son profil supprimé, vous et moi ne sommes pas thérapeutes....sur ce forum nous pouvons être éventuellement aidantes mais ne pouvons et ne devons pas tenter de nous substituer aux soignants qui eux ont la formation nécessaire/primordiale pour cela.

@jumbo.

Je ne doute pas de votre unicité....tout comme celle de chacun.

C'est ce qui est constructif justement.

@salmiot.

Bravo pour votre parcours et bien pour vous si vous avez trouvé votre chemin/issue de secours par le biais des AA.

Le proposer en aide aux nouvelles personnes doit peut-être cependant rester une proposition sans insistance (?).

Tout ce que je viens d'écrire n'est que mon ressenti et en aucun cas la vérité absolue.

Je reviens maintenant au sujet initial de ce fil de discussion:

Comment allez-vous mikapac. Lanegan. Amy?

Pepite - 05/09/2022 à 10h18

Bonjour Jumbo,

J'apprécie votre réaction et votre retour me concernant.

Cependant j'aimerais clarifier et comprendre certains points.

- Quelques mots clés : "nouveaux, fragilité, désespoir, griller des étapes."

Il me semble que le fil de Michael illustre cela, non ?

Vous avez lu le fil depuis le début ?

Il m'a témoigné de la gratitude.

- "...Substituer aux soignants" : la réponse de Jumbo ne correspond pas à la réalité de mes propos que vous pouvez relire sur ce fil dès ma 1ere réponse. Car je modélise la stratégie d'Adalis qui oriente vers le médecin traitant, le CSAPA.

Idem avec l'exemple pour Chica que je venais de consoler sur "le premier jour du reste de ma vie". Elle a avoué ensuite qu'elle était avinée lorsqu'elle m'a répondu. Je l'en remercie.

- Ensuite, pour "rapide". Je ne saisis pas ce qui l'est.

Pourriez-vous m'expliquer ?

- Puis "intrusif", comment cela ?

L'idée Today est que je progresse dans ma communication.

Pépite

Pepite - 05/09/2022 à 10h36

Le message est adressé à Today.

* Bonjour Today,

Bonjour Today,

J'apprécie votre douceur dans vos écrits. Vos commentaires sur le mail précédent votre dernier retour m'ont beaucoup apporté. En tout cas je les ai pris comme un cadeau.

Cela m'a permis de découvrir que je pourrais être trop percutante pour certaines personnes. C'est sur le dernier point que désormais je mesure ma réponse. Ou pas. Merci de m'avoir ouvert cette réflexion.

Je ne vais pas vous expliquer mon fonctionnement intellectuel mais il y a plusieurs variables qui rentrent en compte dans mon récit dont ma personnalité, l'expérience, les formations, les lectures ainsi qu'une part d'intuition.

Sur les 2 forums que je suis, j'apprends également à être une meilleure personne grâce à vos écrits.

Ce qui raisonne en moi me permet de me comprendre.

Vous êtes mal à l'aise avec la psychologie de comptoir. Chez moi on dit à "2 balles". Rassurez vous sur ce point, elle fait partie de notre condition humaine. Ce qui compte c'est de converser.

De plus ici c'est anonyme, ce qui permet de raconter ce que l'on veut. Tout comme lorsqu'on appelle SOS amitiés. C'est un espace d'expression exceptionnel.

Profitions donc de ces possibles pour exprimer ce qui nous pèse. Car venir ici est déjà un pas énorme que d'autres ne feront pas. Ne passons pas à côté de cette ouverture de coeur. Mettons notre "persona" de côté.

Par ailleurs vous évoquez votre propre thérapie.

Votre psychologue, diplômée donc, exerce son métier avec sa personnalité, ses propres sensibilités, son histoire, en fonction elle aussi de ce qu'il se passe pour elle ou pour lui.

Certains écoutent, d'autres interagissent, d'autres parlent davantage...il n'y a pas de posture normée.

L'important étant de vous faire confiance, de vous sentir bien et de trouver ce qui vous aide profondément. Tout est expérience.

Est-ce que vous progressez ?

Pour ma propre histoire, pendant que je consultais une psychologue de proximité j'ai eu un cancer. Choisie à côté de chez moi sans m'interroger sur ses compétences ou appétences ni sur ce que je ressentais. En mode je me laisse faire.

4 ans en tout avec elle il me semble.

Le sujet de mes tourments, entre autres, était mon fils aîné qui se droguait.

Le dialogue avec mon mari qui n'est pas le père et avec qui je suis toujours, était douloureux.

J'étais déchirée, tiraillée entre eux.

Tout cela est une question d'égo et d'histoire personnelle. Cela peut aller loin. La souffrance n'a pas de limites.

Sur le moment j'en ai voulu à ma psy et à moi car ma thérapie ne m'avait pas "protégé" de la maladie. Ces séances ne m'apportaient rien. Je n'étais donc pas partenaire réellement de mes soins parce que je me laissais portée.

J'ai donc arrêté pour me consacrer à l'urgence de ma santé.

Lors de ma cure très éprouvante, ma mère de coeur m'a offert des livres "chocs".

Sauve toi la vie t'appelle, trois amis en quête de sagesse...

J'ai commencé la méditation avec C André et j'ai été partenaire de mes soins en étant pleinement conscience de ce que je ressentais, de ce que je voulais.

Puis je me suis mise au yoga.

Tout s'est bien déroulé. Mon mari a été extraordinaire. Mes enfants aussi dont le petit, 7 ans qui me donnait beaucoup de tendresse. Globalement mon entourage a été là et aimant.

En outre je ressens beaucoup de gratitude pour les soignants et notre système de protection sociale.

Quelques temps après la cure, en rémission et étant consciente de mes besoins urgents de me connecter à mon corps et à mon âme, j'ai rencontré une dame praticien en PNL et hypnose. Retraitée et passionnée.

3 séances de plus de 3 h. J'ai compris avec elle l'origine de mes souffrances, entre autres.

Je suis rentrée KO de la dernière séance.

Mais j'avais avancé comme jamais. Je le savais car jusqu'ici je refusais d'aller voir ce qu'il y avait à l'intérieur de mon passé. Tellement douloureux. Toutes ces émotions, ses sentiments tus pendant toutes ces années. Tout à extraire de moi.

Le prendre soin de moi, l'amour de moi devenaient une évidence. Être enfin vivante et alignée avec ce qui compte pour moi.

Depuis j'avance, je lis encore et encore, je suis des masterclass, j'écoute des podcasts et surtout mis mon égo en veille prolongée. Je prends soin de moi et j'anime ce que je suis.

Voilà Today, j'ai senti que vous vouliez comprendre le pourquoi du comment. D'où mon récit.

Si vous souhaitez me connaître, lisez "km0".

Je vous conseille aussi les livres de Lise Bourbeau dont la puissance de l'acceptation.

Je vous recommande 2 podcast : la psychologie de comptoir et philosophie is sexy.

Je sais que vous êtes vous aussi sur le chemin...vers vous.

Bien à vous,

Pépité

Pepite - 06/09/2022 à 17h03

Bonjour Michael,

J'ai vu des papillons voler lorsque j'ai lu votre joie.

Ne doutez jamais de vos ressources.

Je ne ferai plus de grands récits sur votre post.

Je vous embrasse,

Pépité

Mikapac - 07/09/2022 à 09h45

Bonjour Pépité

Merci de partager ma joie ?????

Ce matin, 7 km de course à pied à l'allure d'un escargots asthmatique, j'en ai bavé mais c'est ce genre de bataille que je veux mener. Il y a 10 ans je courait mon premier marathon, cet homme là c'est moi !!

Comme dirait mon ami Rocky Balboa : un pas à la fois, un coup à la fois, un round à la fois !!
(J'assume pleinement mon côté kitch et un peu ringard.

Je vous souhaite tout le bonheur du monde

KEEP PUNCHING ?????????

Pepite - 07/09/2022 à 13h10

Bonjour Michael,

La joie de lire que tout va bien et que vous vous sentez merveilleusement bien.

J'adore votre métaphore avec "escargot et bavé !

Puis la référence de Rocky dont les messages m'ont profondément marqué.

Gardez la confiance en soi malgré les obstacles.

Se relever malgré les blessures qui sont inévitables dans la boxe...comme dans la vie !

Avancer pas à pas vers son objectif.

Se dépasser.

Mais surtout Rocky nous montre SA vulnérabilité.

Comme la douleur ressentie lorsqu'il perd ceux qu'il aime. Ses doutes, ses faiblesses et j'en oublie certainement.

Je chante régulièrement "the eye of the Tiger" avec la même ferveur.

Lorsque je l'entends, une énergie incroyable se dégage de mon corps. Je me sens pousser des ailes !

Merci pour ce partage punching !

Cependant Michael, tout est acceptation. Il n'y a pas de combat contre soi ni contre les autres.

Je suis consciente que cette dernière phrase pourrait vous déconcerter voire vous contrarier.

C'est le chemin de chacun, celui de comprendre nos mécanismes de défense face aux blessures, face au obstacles.

Pour cela apprenez à accueillir vos émotions.

J'ai débuté un excellent livre : l'intelligence du coeur.

Je vous envoie toutes mes ondes positives pour la suite de votre chemin lumineux.

Prenez soin de vous, c'est la clé !

Profil supprimé - 07/09/2022 à 13h36

Punaise Pépité

Force est de reconnaître que là, contre toute attente, vous avez fait fort !

Mikapac, bravo, et que la force sois avec vous ! 😊

BibiMat - 09/09/2022 à 19h39

Je viens d'arriver sur ce forum fort intéressant et de lire vos posts, des posts qui pour la plupart m'ont touchés de part leur sincérité, leur bienveillance et leur conseil!

Inutile de vous dire que je suis également malade, accro à cette molécule qui vous égaie la vie sur quelques heures pour mieux la gâcher le lendemain!

J'ai l'alcool mauvais un vrai Gainsbar Surtout quand je bois le verre de trop et comme je ne sais pas m'arrêter ça prend le bouillon!!

Un peu comme Mikapac je ne m'aime pas et je ne suis pas heureux dans ma vie...le problème c'est que je ne sais pas pourquoi?! J'ai un travail, une belle maison, une famille, une femme qui m'aime et 2 beaux enfants que demander de plus?!

Et pourtant Cela fait 20 ans que je me réfugie dans l'alcool pour oublier, repousser mon anxiété et mes angoisses permanents!!

Souvent je me pose la question D'où viennent ils?! Mais je n'ai jamais eu de réponses à cette question!

Après de multiples tentatives de sevrage, je replonge...j'ai envie de protéger ma famille, de la protéger de Gainsbar!!

A vous lire il faut que je trouve le déclic mais comment?! Faut-il le créer?! J'espère que je trouverai le chemin très prochainement...

En tout cas je vous remercie grandement de vos posts qui sont vraiment constructifs pour tout à chacun!

Bien à vous

Today - 12/09/2022 à 18h48

Bonsoir bibimat.

Le déclic.....certains l'ont, le vivent comme une décharge. D'autres il vient petit à petit.

L'expression le dit "plus on cherche, moins on trouve".

C'est parfois juste en avoir marre d'en avoir marre.

Avoir tout pour être heureux....peut-on n'être heureux que lorsque l'on a tout pour l'être ? Ou peut-on être heureux sans avoir tous les "critères" qui permette l'accès au bonheur ?

Avoir tout pour être heureux, c'est une image restrictive.....le bonheur ne vient pas de ce que l'on a autour de soi (même si ça y contribue), il doit être en soi sans dépendre de "l'avoir".

Plusieurs tentatives de sevrage....avez-vous été accompagné (psy, addicto, médecin traitant...)?

De mon point de vue, c'est important. Seul, certains y arrivent mais ils ne sont pas nombreux.

Trouver des réponses n'est pas facile....il faut être patient avec soi-même, bienveillant aussi.

L'alcool est un frein dans cette quête.

S'en séparer n'est pas facile.....mais s'en séparer durablement ouvre la voie des possibles pour les réponses, je dirai même pour les vraies/bonnes questions.

Écrire ici souvent que besoin ici est un soutien appréciable.

La lecture des expériences de chacun enrichissante dans le sens où elle permet parfois de changer son angle de vision.

Un soutien par des professionnels me semble aussi un passage obligé...c'est casse-gueule tout seul.

Et puis au début, c'est juste "aujourd'hui", un jour à la fois.
