

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PETIT SUIVI D'ABSTINENCE HEUREUSE

Par [roiask](#) Posté le 05/02/2023 à 10h06

Bonjour,

Aujourd'hui ça fait 2 mois sans tabac et sans alcool, 28 ans que ça n'était pas arrivé, ça va bien !!

Je reviens d'une semaine à Toulouse où j'ai vécu 15 ans, où les gens me connaissent d'avant et où j'ai beaucoup parcouru la ville de long en large, de jours comme de nuit, à faire la fête et à errer, alcoolisé et drogué

Après presque 3 ans d'enfer et de lutte acharnée pour arriver à réduire mes multiples addictions, j'ai finalement dû déménager il y a 2 ans et demi pour vraiment pouvoir arrêter les drogues, dures et douces, ça fait donc un peu plus de 5 années que j'ai commencé mon cheminement vers l'abstinence et la sobriété

J'étais repassé à Toulouse 1 semaine il y a 1 an, sans drogues mais en buvant, c'était déjà un très bon point pour moi de n'avoir pas retouché aux drogues à cette époque, même en faisant la fête et alcoolisé !! (et j'étais pas encore à me dire que j'arrêtera aussi l'alcool) C'était important pour moi d'y retourner maintenant en étant totalement sobre, de me confronter, je suis sorti, restaurants, soirée dans des bars, concerts, repas chez des amis, manif pour la retraite et je n'ai pas bu une goutte ni fumé de tabac, ni aucune drogue bien-sûr !!

Le jour de mon arrivée, à la gare, j'ai traversé la ville à pied pour aller chez un ami, je n'avais pas spécialement de stress ou d'appréhension dans le train mais du moment que je me suis retrouvé dehors, à marcher, ça a été assez difficile, tellement de souvenirs à tous les coins de rue, des bons comme des mauvais mais l'envie d'aller faire une tournée des bars pour boire de bonnes pintes, faire la "fête", ça ne m'a pas lâché jusqu'au lendemain mais c'est passé après, mes différents amis ont bu tout au long de la semaine, plus ou moins, plutôt moins qu'à l'habitude finalement a y repenser, sûrement un effet collatéral de ma décision et m'ont soutenu aussi en me disant qu'il fallait pas que je craque et qu'on pouvait rentrer au besoin mais tout s'est bien passé, j'ai bu des thés glacés, du perrier, du champomy, des sirops, de l'eau pétillante, on m'a même acheté des bières sans alcool, tout ça sans que j'ai réellement envie de boire de l'alcool au point de craquer et j'ai passé de très bonnes soirées, les premières de ma vie totalement sobre !!

Je sais que ça va continuer à aller de mieux en mieux, petit à petit je trouve de nouvelles activités, rencontre de nouvelles personnes moins portées sur la vie nocturne.

Bref ça fait 2 mois aujourd'hui que j'ai dit stop à l'alcool et au tabac et 2 ans et demi aux drogues
J'en suis ravi et heureux !!

Courage à tous et à bientôt

9 RÉPONSES

[Fleurdelys](#) - 06/02/2023 à 09h50

Salut,

Quel parcours!

Tu es fort, tu es admirable.

Continue, tu es sur le bon chemin!

Pleins de belles choses.

[roiask](#) - 06/02/2023 à 10h49

J'ai 43 ans, j'ai commencé à 15 ans, en travaillant, je suis chef de cuisine, j'ai beaucoup voyagé, beaucoup fait la fête et toute la drogue possible sans que je me pose vraiment de question, la balance a été longtemps positive, à mon sens en tout cas, à 30 ans j'ai craché ma cloison nasale par un petit morceau de force de sniffer et ça ne m'a pas arrêté, loin de là, le nez en sang je manger la drogue directement, j'étais en Guyane en plus à cette époque où la cocaïne est partout.

L'alcool pareil, je compte plus les black out et tout ce qui va avec, ça ne m'a pas arrêté non plus !!

Mais y a 5 j'ai pris connaissance de la où j'en étais et là j'ai voulu arrêter

Aïe aïe aïe, l'enfer a commencé et encore c'est gentil comme mot, pire le néant, plus rien, aucune envie, aucune émotion, le vide, juste continuer à me droguer et à m'alcooliser comme une marionnette sans but, l'addiction pure et dure, rechute sur rechute mais bon j'ai grappiller les petits morceaux de vie jour après jour, j'ai fait ça seul, sans médecin et sans médicament, pour en arriver à aujourd'hui et être totalement sobre mais j'ai un but depuis le début ouvrir mon restaurant à la campagne pour cuisiner comme je l'entends, paisible et serein !!

Je suis parti travailler sur des plate-formes pétrolières pour avoir de bonne paye

J'ai épongé mes dettes, remis tout bien en place et en premier lieu mon cerveau qui a été très perturbé par toutes ces années d'excès, c'est peu dire !!

Encore une dernière mission cette année et l'année prochaine je me lance, ça me tarde tellement d'être stabilisé à un endroit et pouvoir

enfin construire et finir de me réparer

J'ai atterri sur ce site le 5 décembre, après un dernier black, j'ai tout lu puis j'ai posté pour raconter mon parcours, sur le fil "jour J"
J'ai aussi répondu à des gens et je continuerai à partager

Il faut ce soutenir, chacun a façon de faire, son propre vécu et ses raisons, si vous êtes venu ici, c'est que vous avez pris conscience que quelques chose ne va pas, il ne faut pas avoir honte, demander de l'aide est probablement une meilleure solution que de le faire seul, ça va pas être simple, va falloir cogiter sur les pourquoi et les comment de votre vie, sur vous même, accepté les rechutes mais ne lâchez pas, vous le méritez même si vous l'avez un peu oublié, vous vous êtes oublié !!

Y a des difficultés a affronter mais la vie a de belles choses à donner, sans aucun doute

Merci Fleurdelys et merci aux contributeurs et modérateurs de ce forum

Belle journée a tous

Force et courage

Sunshine - 06/02/2023 à 23h45

Bonjour Roiask,

Quel beau parcours et quel courage! Tu reviens de loin et tu y arrives petit à petit... c'est admirable. Merci de le partager ça donne beaucoup d'espoir.

Ce site me « sauve » la vie quand j'ai des bas, je me raccroche à des témoignages comme le tiens et je me sens rechargée en courage, je repasse du côté clair et le côté obscur est chassé.

Je n'oublierai jamais la première fois que je me suis inscrite.

Encore bravo à toi et je souhaite que tu réussisses dans tes beaux projets.

Force et courage à tous.

roiask - 07/02/2023 à 11h48

Bonjour,

C'est vrai que la lecture de ce forum fait du bien, dans le sens où on ce retrouve avec des personnes qui on déjà identifié le problème et qui veulent changer les choses, on ce comprend mais il y a aussi le côté de l'entourage ou c'est un autre point de vue, pas facile non plus de lire le mal que l'on peut faire aux autres, en particulier a la personne qui partage notre vie...

Dans mon cas, j'ai eu plusieurs longues histoires, 4 qui on dépassé 5 ans, elles m'ont énormément aimé mais elles on toute fini par me quitter, en m'aimant toujours...

Mais trop compliqué à suivre puis des fois je rentrais dans des colère noire, toujours quand j'étais très alcoolisé... Et je peut faire très peur dans ces moments, j'ai l'oeil noir, très noir et ça vraiment j'en veux plus

Alors maintenant que j'ai pris conscience de tout ça, je les comprends mieux et elles ont eu raison de partir !!

J'ai beaucoup écrit quand j'ai commencé à vouloir m'en sortir, des cahiers entier, a cette époque, je disais que j'avais l'âme éclatée, mort de l'intérieur !!

Ça va mieux maintenant, les addictions m'on tout pris mais pas ma passion pour la cuisine, même si j'étais pas vraiment en état de penser correctement ma cuisine, j'ai eu beaucoup de trouble de la mémoire a court terme, de l'attention et de désorientation dans le temp, le cerveau en surchauffe et en suregime beaucoup trop longtemps, des fois je dormais pas pendant 1 semaine en me droguant, sans manger, sans boire d'eau

Mais j'ai toujours était travailler, très désorganisé a force, j'ai compensé autrement, je cuisinier a l'instinct !!

A mon sens la cuisine m'a sauvé, je sais pas comment j'aurais fait sans !!

Alors la j'attend qu'une chose, c'est d'avoir ma petite auberge a la campagne, je suis tellement bien quand je cuisine, je suis léger, tout est facile, je danse presque pendant le service !!

Quand je serais posé pour de bon, que j'aurais enfin posé mes sacs quelque part, je pense que je mettrais tout cela sur papier, dans un bouquin, j'ai déjà le titre

"Voyage(s) au bord de l'âme"

Merci Sunshine pour ton message, je continuerais à écrire sur ce fil, un moment viendra au j'écrirai, ça y est j'ouvre mon restaurant !!

Bravo a toi, le côté clair c'est chouette, il faut savoir nourrir le loup blanc qui apporte, calme, paix et sagesse mais ne pas renier le loup noir, qui apporte force, ténacité et combativité, "juste" ne pas lui donner d'addiction néfaste

Bref il faut trouver l'équilibre !!

Courage et à bientôt

roiask - 05/03/2023 à 10h44

Bonjour,

Aujourd'hui j'en suis à 3 mois sans alcool, sans tabac et je vais pas compter pile mais grosso modo un peu plus que 2 ans et demi sans drogues dure après presque 30 ans de polytoxicomanie

Je me répète un peu mais ça fait du bien de l'écrire, ce dire que tout ça est bien concret alors que ça a était juste une faible lueur très lointaine pendant si longtemps, presque impossible à envisager de vivre autrement, tellement dur de rechuter, d'avoir oublié ce qu'est la vie sans tout cela, de ce dire que je n'y arriverai jamais mais j'y suis maintenant

Quoi dire, ça va bien, mes projets avance, j'ai retrouvé goûts a pas mal de truc que j'avais oublié depuis bien longtemps, a nouveau l'envie de faire des choses, de vivre sereinement, paisiblement !!

La cuisine, le sport, les jeux vidéo, la lecture, le dessin et j'y ai rajouté l'écriture

Je sent mon corps, mon esprit et mon âme de plus en plus nettoyés de ces presque 30 années d'excès et je regagne un peu plus de bien-être et de stabilité chaque jours qui passe sans toutes ces addictions néfaste

Je vais prendre un peu de recul avec le forum et je reviendrai pour mes 6 mois d'abstinence

Merci de faire vivre ce forum qui aide beaucoup et merci aux modérateurs pour leur travail bienveillant

Courage a tous et à toutes, en particulier Fleurdelys et Marie Hélène

A bientôt

Moderateur - 06/03/2023 à 09h22

Bonjour Roiask,

Merci à vous, surtout, pour avoir partagé ici votre abstinence heureuse qui donne de l'espoir à beaucoup ! Merci aussi pour tout le soutien que vous avez pu apporter ici et là à d'autres. C'est un plaisir de vous lire 😊

A très bientôt et bonne continuation dans votre abstinence et maintenant surtout dans votre 'nouvelle' vie !

Bien cordialement,

le modérateur.

roiask - 05/04/2023 à 11h54

Bonjour a tous et à toutes

Aujourd'hui, j'en suis à 4 mois sans tabac et sans alcool

Déjà un mois que j'ai écrit mon dernier message, c'est passé plutôt vite, mes nouvelles activités s'impose tranquillement et je n'est plus le décompte au jour le jour dans ma tête !!

J'ai fait quelques soirées en buvant des ginger beer et des desperado sans alcool, pas de réel problème a part quand au bout d'un moment certain parle en pointillé et marche en courbe, ça me rapel ce dont je me passe allègrement et je rentre à ce moment

Je suis passer lire un peu sur le forum tout de même et je vous souhaite bon courage, force et persévérance

Bonne journée

roiask - 04/05/2023 à 12h23

Bonjour,

Demain, ça va faire 5 mois que j'ai décidé d'arrêter de boire

Le 18 avril, j'ai eu envie de d'aller faire l'oiseau de nuit, faut dire que je tourne un peu en rond en ce moment, je suis en attente pour un contrat depuis 3 mois, pour un départ en août mais les réponse ce font tardivement, ça dépend beaucoup des aléas et des conditions qui peuvent survenir sur site

Si ça ce concrétise, ca m'apporterait le complément nécessaire au financement pour mon futur projet professionnel, a savoir ouvrir mon restaurant mais même sans ça, j'ai une solution de replis

Je suis jamais vraiment chez moi depuis bien longtemps, toujours des locations de quelque mois parceque j'ai toujours eu la bougeotte, parceque j'ai aussi eu besoin de déménagé y a 3 ans pour stopper les drogues puis bon pas envie d'un énième contrat pour un patron ou je ne pourrai pas vraiment économiser alors je cherche à faire des contrat CDD avec de grosse paye, comme sur des plateformes pétrolière

Enfin bref, tout ca pour dire que j'ai pas vraiment de chez moi pour l'instant et des habitudes qui change régulièrement alors que j'ai besoin de stabilité mais bon faut ce qu'il faut pour concrétiser mon projet

Et donc le 18 avril, j'ai eu envie, pas vraiment d'aller boire mais plutôt de sortir le soir, chose que je ne fait plus beaucoup alors que j'ai fait cela toute ma vie mais ça me va bien, j'ai trouvé d'autre activités

J'ai passer 3 fois ma porte, puis je suis re rentrer puis bon je me suis dit aller va faire un tour

J'ai fait 4 bars, j'ai grosso modo, bu 6 pintes, 1 bouteille de vin, des rhum, du mezcal, des caïpirina et manger des tapas

J'ai discuté avec des gens, j'ai voulu aller finir dans un bar de nuit mais c'était fermé alors je suis rentré !!

Je me souviens de tout je pense même si j'ai retrouvé un bocal de boeuf bourguignon au micro onde, j'ai du avoir une fringale, j'ai pas dormi habiller alors c'était pas si pire

J'ai mis 3 jours à m'en remettre, vaseux, ça m'a coûté 150€ et j'ai fumer un paquet de clopes mais à aucun moment je n'est remis en question mon abstinence, ça me l'a même plutôt consolider, je suis vraiment content d'avoir fait ce choix, tout est tellement plus simple comme ça puis je suis vraiment moi !!

Belle journée à vous et à bientôt

roiask - 01/10/2023 à 18h56

Bonjour à tous et à toutes,

Après une coupure sur le forum et une rechute de quelques mois, me revoilà en j+2, c'est reparti avec de nouvelles info pour moi, effectivement une rechute de quelques mois après 6 mois sans rien ça fait fait cogiter

Ça a commencé pour les 45 ans d'un ami, 2-3 verres puis comme je tourné en rond en attendant pour un taf bah j'ai commencé à ressortir, c'était chouette au début mais bon petit à petit les gros excès sont revenu, à plus ce souvenir ce que j'ai fait mais je me suis dit c'est parceque que tu tourne en rond, ça ira mieux quand ça sera débloqué, bah non...

J'ai trouvé un bon taf pour 3 mois, à la campagne, chef de cuisine et je reviens pour la saison prochaine, je cuisine comme j'ai envie, les gens sont contents donc vraiment bien

Justement pour pas tourner en rond pendant les 3 mois de coupure je m'organise un voyage en Tanzanie, pour voir les animaux dans la savane, faire l'ascension du Kilimandjaro et glander au bord de l'océan Indien

Donc voilà, les perspectives sont bonnes MAIS j'ai pris 3 énormément cuite en 2 semaine, les jours de repos, au village puis je me souviens pas, je peut être agressif avec les gens etc...

Donc voilà, je reviens à la solution d'origine, l'abstinence et la plus évidente finalement, celle dont j'ai envie mais après cette rechute, qui est venu assez classiquement finalement d'après tout les post que j'ai lu ici, maintenant je serais plus méfiant et je vais prendre contact avec un adictologue pour avoir un suivi

Courage à vous tous, faut rien lâcher
