FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

11 ÈME JOUR

Par Profil supprimé Posté le 08/10/2015 à 06h47

Voilà, ça fait onze jours. Etrangement j'éprouve un sentiment partagé, je devrai être content, je crois que je suis encore un peu inquiet, j'ai encore un doute sur ma capacité à réussir à arrêter définitivement. Je suis un peu agressif, j'espère que ça va passer rapidement. Je n'ai pas voulu voir de médecin ni prendre de traitement, on verra plus tard si je n'y arrive pas. Sinon il y a des effets positifs, meilleur forme, envie de changer de vie, de redevenir moi-même, ça prend de l'ampleur, ça renforce ma motivation, pourvu que ça dure. J'ai des problèmes de mémoire alors ça y est hier soir j'ai commencé à travailler un peu ce truc là, j'apprends un poème , ça à l'air un peu con mais en fait c'est super dur, "l'incertitude" de Louis Chadourne, rien que le nom de l'auteur j'ai eu du mal à le retenir, il y a quatre strophes c'est pas trop long, ce matin c'est presque bon, je les ai presque, je vais me le réciter toute la journée je le sens, et après ça va m'énerver aussi, mdr.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/10/2015 à 11h56

Bonjour et bienvenue ici jsub !

Comme toi j'avais des trous de mémoire, mais des difficultés à réfêchir, à m'organiser, en gros tout travail "intellectuel" était difficile, maintenant, c'est du passé et ce, en peu de temps je trouve. (4 petits mois)

J'ai l'impression de sortir d'une sorte de somnolence, comme si un fin brouillard m'empêchait de "voir" réllement ... c'est assez compliqué à expliquer. Bref là je me sens vivre , être alerte, je ne cherche plus où j'ai mis mes clefs, portefeuille etc .... Je ne trouve plus insurmontable le moindre effort quel qu'il soit, je ne tombe plus en déprime pour la moindre contrariété.... Je me sens vivre !

Alors continues sur ta lancée, ça en vaut le coup !

Pat

Profil supprimé - 13/10/2015 à 21h19

Merci de ta réponse Pat, j'attends de bonnes améliorations pour bientôt, déjà je trouve que ça va mieux, ça fait 16 jours. J'ai réussi à passer des caps difficiles, pot de départ au boulot, ce midi repas de réunion, le plus dur c'est le moment où il faut dire pourquoi on ne boit pas, parce que bien sûr il faut le dire, pas le choix si on veut continuer, alors je prétexte d'arrêter de fumer , ce qui n'est pas qu'un prétexte, j'ai arrêté il y a un mois, et c'est vrai que l'alcool m'aurait fait reprendre la cigarette très rapidement, comme ça me l'a fait à chaque fois, 4 ou 5 je ne sais plus, une fois j'ai arrêté pendant deux ans et je pense que c'est l'alcool qui m'a fait reprendre. Et cette vrai excuse m'aide bien en fait, j'en profite pour dire que je ne reprendrait sans doute pas l'alcool que je vais me retaper la santé, je parle de faire du sport.. Peut-être que je vais arriver à me discipliner un jour, mais je veux aller doucement sinon si je m'en demande trop d'un coup, j'ai peur de craquer.