

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AU FOND DU TROU ...

Par **Profil supprimé** Posté le 05/01/2016 à 08h14

Bonjour,

Alors, ça y est, j'y suis .. au fond du trou ...
J'ai tout cassé, tout pourri, tout détruit...

J'ai pas de mari, ni personne ici capable de me supporter.
Je me suis bien isolée, d'abord pour fuir mes bistrots et mes acolytes alcooliques,
sauf que ceux qui restent je les ai pourri,
et ils ne peuvent pas (plus) entendre, ni comprendre..encore moins attendre

Alors, c décidé je rends les armes,
je pars en cure ...
j'accepte de pas être à la hauteur,
j'accepte d'avoir échoué ..
j'accepte de me faire aider (et surtout pas par mon entourage que j'ai tant blessé)

et j'ai peur d'affronter toutes ces années, tout ce passé..
j'ai peur que ça brise le fil ténu d'estime qu'il me reste,
Mais non, hein ??
ça va être l'inverse ...

j'ai l'impression d'un immense vide sous mes pieds,
et en même temps je me sens soulagée...

Toutefois, heureusement que c'est moi qui ai décidé,..
j'aurais sûrement mal supporté.

J'aimerais avoir des retours de personnes seules comme moi (ou pas),
qui sont allées en cure de leur propre initiative ..
et pour qui cela a fonctionné...ou pas.

Merci

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/01/2016 à 19h50

Ton histoire est très touchante et se rapproche beaucoup de la mienne. (si ce n'est la même...)
je suis dans le même cas, c'est pour cela que je me permet de te répondre.
J'ai perdu beaucoup de gens autour de moi à cause de l'alcool etc, tu as très bien décrit tout ça.
J'ai décidé enfin de recommencé une cure. La première s'est fait très simplement. Pas de médicaments et zéro alcool. J'ai tenu 1 an, puis petit à petit ma consommation n'a fait qu'augmenter.
Là je suis retourné voir mon médecin et on a décidé de mettre en place le baclofène. Je commence à peine le traitement.
Tu as raison de te sentir soulager et ce qui est important dans ce que tu dis, c'est que cette démarche vienne de toi.
J'ai arrêté pendant 1 an et pendant cette période mon estime est remonté. Elle remontera pour toi c'est certain.
Accroche toi, c'est très dure au début, mais tu te sentiras tellement bien après. Ensuite après ta cure il y aura un autre travail à faire sur toi. Trouver les démons qui ton fait boire, les combattres et/ou les accepter.
Courage tu vas y arriver. Tu as l'air d'être quelqu'un d'intelligent et de réfléchi et ça c'est déjà un atout que tu as déjà que d'autres n'ont pas.
ps : excuse moi pour les fautes d'orthographe

Profil supprimé - 06/01/2016 à 11h12

Merci pour ton témoignage Jef,
il me donne espoir...
1 an ce serait déjà une immense victoire, contre toutes ces années d'usages !!
bravo à toi 😊

Et, ouiiiiii, moi aussi j'ai commencé par un traitement le SELINCRO,
niquel au début, puis je te raconte pas la suite,
passque je pense qu'il est important d'y croire.

Pour la cure,
déjà à prendre le rendez-vous j'ai senti que le parcours serait compliqué,
4 appels pour obtenir le centre que je connaissais depuis le début !!
8 jours d'attente pour le rendez-vous,
et enfin, un sec " il faut être sevré" d'entrée !!
Ouf, j'ai pas lâché !!

Bon courage à toi,
merci encore,
Bonne journée

Profil supprimé - 07/01/2016 à 05h11

De rien c'est normal 😊

Je te donne un conseil, il y aura des moments ,quand tu seras sevré, où tu auras envie de reboire, surement pour calmer une angoisse etc...ce moment ne dure que quelques minutes et ensuite il passe très vite et tu verras sans médicaments et la vie continuera. Et ces moments vont diminuer au fur et à mesure.

Occupe toi, trouve une ou des activités, essayent en plusieurs si il le faut. Et mine de rien le travail ça aide, ça cadre ton esprit.

On va y arriver. Et surtout zéro alcool, même pas un petit verre, c'est la base.

Ah oui autre petit conseil qui marche vraiment bien, je l'ai expérimenté et ça fonctionne du tonnerre. Si on te propose un verre, ne laisse même pas le temps à ton esprit de réfléchir. NON direct. Comme ça c'est fait et tu commandes autre chose (sans alcool évidemment)

Voilà j'espère que mes conseils t'aideront.

Bonne journée à toi aussi

Profil supprimé - 07/01/2016 à 16h40

Ben, déjà d'avoir un interlocuteur expérimenté c cool ..
On écoute mieux 😊

Me sevrer, j pense ça va aller, passque je bois pas tous les jours,
il est vrai que c plus régulier depuis que je bosse pas,
et depuis ma rupture ..

Moi, c plus, la grosse mine en solo..
et après, ben plusieurs jours sans rien, même des fois plusieurs mois,
Enfin, pas en ce moment bien sur ..
En ce moment, c'est le combat des titans entre ma raison et mes envies...

Pis je pense avoir réalisé, ce que je n'avais jamais réalisé avant,
passque je croyais contrôler la conso ..
en espaçant les prises, et en cloisonnant les milieux où je bois.
Mais là, ça a débordé grave, et tant mieux ..
sinon, j'aurais continué à pas voir, et à détruire en pointillé ma vie.

Je pense que c le bon moment pour la cure,
j'suis trop isolée et inactive pour batailler seule,
j'ai peur d'y arriver un temps,
Pis quand j'irais mieux, ben j'irais fêter ça,
et ça repartira, en mode festif cette fois,
mais ça fera les mêmes dégâts au final ..

Je compte sur la cure pour me reprogrammer une autre vie,
car ma vie est faite de fonctionnements qui se reproduisent depuis trop longtemps,
J'arrive à contrôler un temps, à avoir une vie sociale satisfaisante
Pis ça va trop bien alors: fête à outrance, ou ça va mal alors :alcoolisation seule à outrance

j'arrive pas à reprogrammer mes activités, à avoir goût et même l'idée d'autre chose.
C ça que je cherche, une reprogrammation qui me fasse vibrer,
revivre quoi !!
là, je passe mes journées à batailler dans ma tête, c pas dommage ??

Tes conseils m'aident vachement, et encore plus d'avoir un interlocuteur dans la même démarche...
ça c moteur ..
je vais bien suivre le truc, de laisser passer l'envie,
passque ça, j'avoue, c cho...

et d'ailleurs, pour être tout à fait franche avec toi,
hier j'ai bu 2 bières, et avant-hier 1,
alors que bon, j'étais over-décidée, et over au fond du trou...
j'suis même allée à la piscine comme nouvelle activité...
pfff tu parle .. j'ai quô même fauté

Mais ton message, à vrai dire, me fout un mini coup de pied au cul...
Aujourd'hui, j'suis à zéro,
on dit c le jour 1 pour moi !!
maintenant faut que je tienne toutes ces heures à venir ..
Merci à toi ..

Et toi, alors, là tu es sous Baclofène ou rien ??
Tu as fait 2 cures, ou une seule a suffit à te "reprogrammer"?
tu as réorganisé ta vie ? si oui, comment ?
(même si c différent, ça donne des pistes 😊)

Merci beaucoup,
au plaisir de te lire,

Sév

Profil supprimé - 12/01/2016 à 07h20

6 jours d'abstinence totale...
et même pas trop difficile,
comme si un cap dans ma tête avait été franchi..

J'ai mobilisé toute mon énergie sur ce seul ennemi ..
j'en ai fait un monstre,
j'en ai fait une obsession ...

maintenant faut tenir la distance
et trouver d'autres activités,
me relancer dans la vie autrement..
