FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE ME SENS SEULE DEPUIS QUE JE NE BOIS PLUS

Par [Profil supprimé](#) Posté le 26/03/2016 à 19h55

Bonjour a tous,

Je souhaitais partager mon expérience..

J ai arrêté de boire du jour au lendemain, il y a plusieurs mois maintenant. Je vais tres bien en général, mais parfois des prises de conscience aiguës me font souffrir..

Quand je réalise que je n ai rien construit..toutes mes relations..bref. Je repars de zéro. Et je me sens seule meme si je suis entourée..paradoxal mais vrai.

Je souhaiterais partager et echanger avec des personnes qui ressentent ce décalage..avec les gens..qui boivent ou non apres tout. Car lorsque l on a été dépendant , tout est different interieurement.

Merci de m avoir lue

1 RÉPONSE

Moderateur - 21/04/2016 à 11h42

Bonjour Mélanie,

Si je comprends bien ce que vous dites vous vous sentez seule non par solitude mais parce que vous avez vécu une expérience dont vous avez le sentiment qu'elle vous isole des autres, qu'elle vous rend différente. Peut-être vous dites-vous que les gens autour de vous n'ont pas vécu ce que vous avez vécu et que du coup vous voyez les choses en "décalage" par rapport à eux. Tout d'abord, si cela sera sans doute vrai de la plupart des gens que vous rencontrez, cela ne sera pas vrai de tous : il y a d'autres personnes autour de vous qui, soit personnellement soit par personne interposée, ont elles aussi connu l'alcoolisme. Ce n'est simplement pas une chose que l'on crie sur les toits comme vous vous en doutez.

Si le décalage que vous ressentez est bien de cet ordre, peut-être trouverez-vous un intérêt à rejoindre un groupe d'anciens buveurs comme les Alcooliques Anonymes, Vie Libre, Alcool Assistance ou tout autre groupe proche de chez vous. Au moins, avec les personnes fréquentant ces groupes vous serez sûre d'être face à des personnes étant passé par les mêmes choses que vous. Peut-être trouverez-vous une gratification à soutenir et aider les autres personnes essayant d'arrêter.

Il y a aussi le sentiment du temps perdu : comme vous le dites, tout ce que vous n'avez pas construit jusqu'à présent. Là il faut sans doute laisser faire le temps car vous allez assez vite combler votre retard, avec peut-être en plus votre expérience de vie qui vous permettra d'avoir des relations plus qualitatives. Être passé par des épreuves difficiles permet aussi de savoir apprécier ce que l'on a et d'aller peut-être plus vite à l'essentiel sans contorsions inutiles. "Différente" peut-être mais avec ces atouts uniques aussi. Ce n'est pas qu'un défaut d'être différente.

J'espère que vous trouverez votre voie et en attendant sachez que nous restons à votre écoute. Ici dans les forums aussi bien que sur notre ligne téléphonique ou notre chat.

Cordialement,

le modérateur.