

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SUR LA ROUTE DE LA SOBRIÉTÉ

Par **Profil supprimé** Posté le 08/04/2016 à 09h22

Bonjour à tous :

Je suis coupée du monde extérieur. Je n'ai absolument aucun contact avec qui discuter, c'est pour cela que je viens ici. Je sais que nombreux sont dans cette situation et je sais qu'avec vous, il n'y a pas risque d'être insulté, incomprise ou rejeté comme un malfrat.

Cela fait aujourd'hui six jours que j'ai arrêtée de boire : les trois premiers jours ont étaient durs, les crises de manque étaient intenses. Avant hier, je suis allée voir un médecin, pour la première fois, j'ai demandé un peu d'aide.

Je sais que si je ne l'avais pas fait, j'aurais couru au magasin le plus proche pour retrouver ma délivrance. J'aurais pue ... mais je ne l'ai pas fait parce que cette addiction me gâche la vie.

Hier, j'ai passée la journée seule, à tourner en rond, en tentant tant bien que mal, à gérer mes émotions. J'ai envie de parler, j'ai envie de pleurer, non pas par tristesse, mais parce que le loup qui hurle en moi me pousse à bout.

Je me suis couchée vers 9h00, pour mettre fin à cette journée qui malgré tout, s'avérer être à nouveau la petite fierté du jour. La fierté d'avoir tenu bon.

À minuit, le froid que j'avais dessus depuis 24heures déjà, c'était abondamment accentué ; Ça c'est suivi par des modifications et déformations visuelles sur tout ce qui m'entourait, moments de panique, anxiété, le médecin m'a pourtant donné ce qu'il faut pour cela. Ça fait deux fois en quatre heures... J'ai finalement réussi à trouver le sommeil dans les alentours de 2h00, cependant, impossible de se réchauffer.

Cette courte nuit a été accompagnées de cauchemars en tout genre. Ce n'est qu'un détail devenu comme une habitude ces derniers temps.

6h30, premier éveil, ai somnolée jusqu'à 7h30, puis impossible de se rendormir. Aujourd'hui, le but est de se forcer à sortir de l'appart et bouger. Les cachets prescrits shoot un peu, ce qui va mener à une fatigue plus rapide que la normale sans trop d'efforts j'imagine.

Je souhaite à tout le monde ici présent ou n'importe où ailleurs de combattre, de réussir à tuer ce démon qui nous mène la vie dure chaque jour. Je suis à l'écoute de ceux qui veulent discuter et se confier.

Merci d'avoir lu, je me répète ,mais n'hésitez pas si le besoin de vous exprimer vous prend.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/04/2016 à 09h07

Bonjour Ibanez8,

Bravo pour ta démarche et ton courage, c'est bien de tenir, continue, tu vas bientôt ressentir les bien faits de l'arrêt de ta consommation. Tu as besoin de parler, ici tout le monde est dans le même cas, personne ne te jugera, les premiers temps sont difficiles mais la suite ce n'est que du bonheur, il y a évidemment parfois des rechutes mais il faut tenir, persévérer, garder cette motivation. Tu as beaucoup de courage. Je te souhaite d'aller bien, j'espère que tu viendras nous en dire un peu plus sur ta conso et ton avancement.

N'hésite pas à poster des pavés quand l'envie t'en prend.

Encore bravo et bonne route sur le chemin de la sobriété.

Bien amicalement

Hipkit

Moderateur - 26/04/2016 à 15h39

Bonjour Ibanez8,

Alors ? Où en êtes-vous ? Avez-vous pu tenir le coup ? L'aide par votre médecin a-t-elle été utile et a-t-elle pu se poursuivre ?

N'hésitez pas à venir nous raconter.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/11/2016 à 22h01

Bonjour j ai 45 ans et j'ai été dans les mêmes conditions que vous. Aujourd'hui je suis dans un CHRS ou il n'y a que des femmes addition nous allons écrire un livre pour montrer au gens que pour une femme ce n est pas tabou d être addiction et pour cela j aurais besoins de témoignages corinne le vôtre. Je voudrais bien avoir votre accord pour ce livre
