FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ENFIN C'EST LE GRAND JOUR

Par Profil supprimé Posté le 12/06/2017 à 19h28

Salut à tous

Voilà, 12 juin 2017, le jour ou je décide que c'est fini. Hier soirée très arrosé, le regard de mes enfants, une dispute avec ma femme ... bref j'en ai marre ...

Ce soir je vais à la réunion AA, demain médecin et jeudi addictologue ....

Je suis content, merci d'avance de vos messages de soutiens ...

Je vous ferais part de mes impressions à la suite de cette réunion

Julien

79 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/06/2017 à 09h24

Tu ne serras pas déçu Julien,
Lorsque j'ai poussé la porte des AA, j'avais peur, et des préjugés....
Je n'ai pas regretté du tout, j' y ai rencontré des gens super,une nouvelle famille, sans jugements, bienveillante, sans eux j'aurais déja replongé...
Je vais aussi sur le forum AA " de l'ombre à la lumière", on peut y tchatter en temps réel,
de plus il y a plein de bons conseils à y lire....
Et surtout, premier conseil :

Ne prends pas le 1er verre, c'est lui qui relance le cauchemar....

A bientôt sur le forum.

Profil supprimé - 13/06/2017 à 11h34

Salut Momo

Voilà, première réunion AA hier soir. En effet, j'y ai trouver des gens super, abstinent, qui me prouve que cela est possible. C'était une réunion ouverte, ou les conjointes des malades alcooliques étaient présentes. J'ai été très touché par leur témoignage, leur vie à été ou est un enfer avec un malade alcoolique ....

J'ai pu m'exprimer à la fin, a gorge noué, des pleurs, dur dur mais ça soulage aussi ...

J'ai bien compris que le 1er verre est fatal à nous tous, je dis nous car je suis malade comme toi comme nous ....

Je vais aller sur le forum et retourner lundi prochain à la réunion.

Je ne suis qu'au début de l'histoire ... mais en parlé me fais du bien

Je vais écrire souvent ici pour partager mon avancé, prendre du début la maladie alcoolique et ce qui va avec.

Merci pour ton message, qui me touche bcp

amicalement

Profil supprimé - 13/06/2017 à 13h34

Bonjour a vous deux,
Felicitation a toi Julien, tu es au debut oui, mais tu as reussi a ecrire les premiers mots de cette histoire et ca c est vraiment bien!
Je suis aussi content que comme Momo tu ais trouvé quelque chose de tres porteur dans les groupes de paroles, c est important de trouver le truc qui fonctionne pour soi.

Je souris car Momo doit deja deviner ce que je vais ecrire J y peux rien, plus je le vois ecrit plus je me dis que je suis obligé de

proposer une alternative de penser a ce truc de malade alcoolique.

Alors Julien tu ne vas pas entendre souvent ce que je vais te dire dans les rencontres que tu feras autour de l arret de l alcool. Face a ton souci on t a propose une vision des choses, je t en propose juste une autre. Elle te semblera con peut etre, ce ne sera pas le moment pour toi de le lire, mais mets la de cote, d ici quelques annees cela pourra peut etre te faire passer des paliers quand au détachement de l alcool.
Tu vas pouvoir te considerer malade alcoolique abstinent a vie, cette identite rassure un peu, surtout au debut, on met enfin des mots sur ce truc qui nous ravage la vie, on reconnait enfin que d une facon tu n y peux rien, que tu n es pas taré ou pervers. Ok. Mais quand meme on te classe parmi les malades, les pas normaux, ben oui la norme c est boire, les gens normaux boivent sans soucis.
Pour ma part je considere juste l alcool comme un autre psychotrope. Et comme la majorite des autres psychotropes il entraine une dependance lors de prises regulieres. Et ca chez tout le monde, 100% des gens. Et oui fais les tests, propose a des gens qui boivent tous les jours de se confronter a des jours sans, a un manque possible et tu verras tres, tres peu de volontaires. Ce n est pas pour rien. Donc etre dependant a un psychotrope dont les actions sur le cerveau entrainent forcement a terme une dependance c est pas une maladie.
Il y a plein de gens qui sont dependants sans avoir jamais a s en rendre compte, combien de fois a du tu etre confronté a un arret de conso a partir du moment ou elle était reguliere ? Moi jamais je crois, pas vraiment de risques de ne pas en trouver

Apres il y a des consommations addictives, qui concernent environ ¼ des consommateurs . Cela se caracterise en gros, par des consos sans bouton off. Mais l alcool dans ces cas n est qu un révélateur. C est un puissant anxyolitique, et dans ce type de conso ou on retrouve souvent un stress ressenti plus fort, c est un parfait « medoc ».
Et si tu as un comportement addictif avec l alcool il y a des chances que tu le retrouves dans d autres choses si tu ne cherches pas a apaiser un peu les effets de cette sensibilite particuliere.
Tu vois la aussi, si on peut considerer les comportements addictifs comme maladie il n y aucune raison de le relier a l alcool, meme sans lui des choses vont ressortir, les choses qui ont fait trouver dans l alcool quelque chose d apaisant.

Et tout ca ne m empeche pas de te dire comme Momo que les empreintes dans le cerveau sont profondes et un verre te ramenera tres, tres vite a pleins de verres. Et ca meme apres 20 ans d arret. C est comme ca, cette drogue n est plus pour nous et finalement c est pas plus mal car on en a fait absolument le tour
Je ne me considere pas malade alcoolique abstinent a vie. Ca c est la definition que me mette dessus ceux qui consomment J ai été alcoolique, j ai arrete, et je m en suis liberé. Je suis sujet aux addictions, j ai trouve quelques clefs pour moi, et l alcool n est plus ma came. Comme si j avais arrete l opium, la coke ou autre. Aucune difference dans ma tete, pas de schyzophrenie faisant separer alcool et drogues.

Peut etre un jour cette idee fera son chemin pour toi et t enlevera le poids de te considerer comme malade de ne plus pouvoir consommer une drogue. Je te promet que ca enleve un lien avec ce produit.
En attendant félicitation encore, et courage pour ce debut de chemin, c est un peu raide mais ca passe, et puis tu as du monde pour pousser un peu au besoin

Bonne journee

Profil supprimé - 13/06/2017 à 16h00

Flo 66

Merci de ton long message, et de tes encouragements.

J'ai déjà lus les tes posts, et tes arguments .... ils tiennent également la route. L'alcool, comme toute substances amène une dépendance.

Un ancien toxico reste un ancien toxico

Un ancien buveur reste un ancien buveur. En effet cela me fais du bien (me rassure surement) de me dire malade alcoolique ou alolo ou poivrot peut importe ... de toute façon nous, je serais perçu comme tel.

Je m'en fou royalement. Si j'arrête c'est pour moi ... les autres je m'en fiche de se qu'il penses ....

ce soir je retourne à une réunion des AA .... ça m'a fait bcp de bien hier

en effet, j'ai pris l'alcool comme un anxiolytique, après 10 ans de psy, un soir j'ai pris 3 verres .... ho juste comme ça pendant les vacances. et putain que c'était bon, je me suis retrouvé super relaxé, détendu, il faisait beau, mes angoisses avait disparus ...

Le lendemain, bien sur rebelote ... 2 ou trois verres et depuis ce putain de jour, je n'ai cessé de consommé ... à la rentrée de septembre : "allez un petit verre le soir histoire de se détendre", et puis tout c'est enchaîner très vite.

Tous ceux qui sont comme moi on la même histoire, allez parfois jusqu'au bout du bout, la défonce complète, être mort saoul ....

J'en ai marre, j'ai décidé de me soigné.

Merci à toi d'avoir écris

Profil supprimé - 13/06/2017 à 17h40

Et bien merci a toi d avoir repondu Julien
Tu as une bonne base en relativisant au maximum le regard des autres, effectivement on s en fout

Les mots semblent ne pas trop avoir d importance mais l alcool etait devenu notre identite, alors si on doit en avoir une nouvelle autant qu elle ne soit pas en lien avec ce produit. Je ne vous dis pas ca pour avoir absolument raison, c est juste que je vous donne une piste qui a moyen terme a fait un changement en moi vis a vis de l alcool. Et si un jour cela peut vous servir et bien tant mieux

Bonne soiree a toi et courage quand ca tire un peu sur l envie, ce combat va s estomper.

Profil supprimé - 13/06/2017 à 19h09

Bravo cholights,

Tu fais ton abstinence pour toi et des autres tu t'en fous . Bravo !
Tu retournes à une réunion A.A. , super bravo !
Vis bien ton abstinence simplement , sans trop te compliquer l'existence , ne cherche pas le pourquoi du comment tu es alcoolique. Tu t'es reconnu alcoolique , c'est le principal et maintenant tu mets toutes les chances de ton côté pour te libérer .

Bonne continuation un jour à la fois

Profil supprimé - 14/06/2017 à 10h33

Merci à vous tous ....

Hier deuxième réunion AA, des témoignages bluffants, super content d'y être allez ...

Ma femme qui à tant râlé après moi et l'alcool, me demande si c'est bien utile deux réunion de suite ... je crois halluciner sans déconner .... elle m'a même dit "c'est moitié sectaire ton truc là" .... je marche sur la tête, bref c'est pas grave ...

Début du troisième jours, c'est plus difficile ce matin mais j'ai bien compris .... ne pas prendre le premier .... un jour à la fois ....

Merci de vos messages et soutient .... je viendrais tout les jours écrire un mot, pour moi et ça peut aussi peut être en aider d'autre à prendre conscience de la maladie.

Julien

Profil supprimé - 14/06/2017 à 11h35

Bonjour à vous !

Bravo Julien, tu as franchi la porte de la liberté et tu envisages déjà d'y retourner . Deux fois bravo car bien souvent les alcooliques y vont une fois et ne reviennent que beaucoup plus tard pour diverses raisons, et parfois ne reviennent jamais .
En plus de cela , tu as assisté à une réunion ouverte et a donc pu constater que lorsqu'il y a un malade alcoolique dans une famille , c'est toute la famille qui est malade . Mais il y a une solution pour tous : A.A. pour les alcooliques, Alanon pour les parents , conjoints et enfants et parfois Alateen pour les enfants d'alcooliques . Malheureusement ces groupes sont rares.
Ne reviens jamais sur ta décision de te soigner car l'alcoolisme est une maladie évolutive et la courbe va toujours vers le bas , vers la catastrophe.
Tu as pu constater que la bonne humeur régnait certainement dans cette salle et que parfois des éclats de rire fusaient. Pour être drôle, plus besoin d'alcool . Et à présent ton rire ne sera plus jaune !

Bonne continuation et à bientôt sur un forum A.A.

Profil supprimé - 14/06/2017 à 15h12

Bonjour,
Le 3eme jour a ete pour moi le plus eprouvant physiquement je crois, apres chaque jour te fait aller vers des sensations corporelles oubliees, et c est plutot bon
Et oui parfois les proches ne comprennent pas trop ce qu il se passe en nous, la force de ce qui nous traverse et qu il nous faut faire tout ce qui est possible pour aller mieux. Si pour toi c est 3,4 reunions par semaine ben c est comme ca, elle comprendra un peu mieux en te voyant evoluer.
Et c est avec plaisir que l on te lira ici, vous n etes pas si nombreux a ecrire regulierement et a donner des news

" ne cherche pas le pourquoi du comment tu es alcoolique. Tu t'es reconnu alcoolique , c'est le principal et maintenant tu mets toutes les chances de ton côté pour te libérer .

Je ne comprend pas cette phrase Salmiot... Si tu veux mettre toutes les chances de ton cote ce n est pas interessant de comprendre comment l alcool agit sur nous, comment nous on reagit sans alcool?
Aa remplace tout ca? Mais y a quoi si on enleve AA?

Tu sais a chaque fois que je dis mon point de vue, j essaie de l argumenter. La oui je vois bien un etat d esprit des etats unis en 1935, mais je ne vois jamais d arguments, du pourquoi de ces prises de positions.
Je comprend bien que cela t a sauvé, que cela a ete ta clef, je vois aussi tous ceux qui y trouvent une reponse, et je dis tres souvent qu il

y a de bonnes techniques pour le debut de l arret, des choses tres utiles que tu pourrais detailler plus souvent ici. Cependant sur un tel avis tranché essaies de de l expliquer un peu s il te plait, ca me fera aussi reflechir tu sais

Bien sur que chercher des annees que ma mere m a dit ca ou ca a 5 ans n est pas forcement utile pour se lancer dans l arret et le tenir. Mais ce n est pas de ca dont je parle. Je parle de ce que font les emotions en nous, de leur intensite. Je parle de la maniere dont l alcool peut venir calmer une forme "ancree" d anxiete, qui ressort souvent apres l arret car on se prend l arret d un anxyolitique et nos ressentis sans filtre dans la figure. Je parle de regarder dans le present ce qu il se passe en nous.
Chercher des causes sans cesse en restant enfermé dans notre passé n est pas tres bon je te l accorde Salmiot . Il y a mille raisons, avec plus ou moins d influence selon les personnes, mais je pense que ne pas comprendre les mecanismes qui nous ont amenes la, qui ont provoqué ce comportement c est s enlever un bon bout de reflexion. Surtout qu a l issue de cette reflexion tu peux trouver des choses pour avancer concretement, sans vraiment dependre de tel ou tel groupe, de telle ou telle identité reliee a l alcool.

Je sais que je ne te ferai pas changé d avis Ce n est pas mon but et je te dis tout ceci avec beaucoup de respect et d affection car tu as cette volonte d aider, de dire que vivre sans cette came est possible et bon.
Si tu peux un jour avec ton groupe demande si cela leur parle anxiete, intensité des emotions et une sensibilite accrue a l injustice, a la nature, aux arts, aux humains ect.. Juste ca, savoir si en eux ces quelques mots evoquent quelque chose. Si tu le fais tu me diras combien, sur tous ceux qui n ont pas de bouton off pour l alcool, sont sensibles a ces mots. Je suis curieux de ca, est ce qu ils diraient que frequenter les AA apaise un de ces trucs en eux..

Merci Salmiot et oublies d argumenter va, essaies seulement de dire que selon les AA il ne sert a rien d aller chercher les sources, ca m ira
Passez une bonne journne, bonne continuation a vous tous.

Profil supprimé - 14/06/2017 à 17h35

Fais bien ton abstinence pour toi-même Julien ; faut-il croire que ton épouse n'a pas souffert suffisamment de ton alcoolisme ? Sur A.A., tu entendras tout et son contraire . L'important est que tu y trouves ce que tu cherches , c--à-d une vie heureuse sans alcool je présume . Persévère; pour beaucoup les 5 premiers ont sont relativement pénibles mais pour moi ils l'ont été nettement moins que les lendemains de cuite . Il y en eut énormément .

Je suis et espère bien rester A.A. jusqu'à mon dernier souffle .

Bonne continuation à toutes et à tous . Chacun son chemin.

Profil supprimé - 14/06/2017 à 21h49

momô 1984 je me suis inscrite sur le forum de l ombre à la lumière mais je.ne comprends pas comment ça marche !! je vois que ça parle de tout mais pas d alcool
pouvez vous M expliquer
merci

Profil supprimé - 15/06/2017 à 00h07

Salut à tous

Merci salmiot1 de tes encouragements . en effet, je suis allé hier soir à cette deuxième réunion. Très intéressante d'échange et de partage. J'y retournerais Lundi et Mardi prochain, j'ai déjà hâte ... et oui un jour à la fois

Flo66, troisième journée .... putain de journée de merde .... mon craving de 18H ne ma pas lâcher .... sueurs, angoisse, envie .... mais putain je l'ai passé celle ci ....

Je n'aurais jamais cru que ce serait si dur (et je supposes que ce n'est qu'un début). Demain RDV addicto, je suis content.

Je ne cherche pas à savoir comment je suis devenu alcolo, je le sais déjà .... je sais quand, ou et comment ....

Concernant ma relation à mes parents, Flo tu as à peut être raison, il faut vivre le moment présent. Et concernant les AA, je n'ai pas le recul pour savoir si c'est ce qu'il me faut , mais pour le moment, ça ma'aide alors je prends tout

J'ai pris un tel pied, un tel bonheur à me mentir, à me sentir dans les vapes, à ne plus penser aux soucis, surtout à mes angoisses terribles.

Grâce au produit, je me sentais libre, quel paradoxe quand 12 ans après j'écris ces quelques lignes ....

J'essayerais de venir ici tout les jours, donner mes impressions, mes doutes, mes joies, mes peines.

Demain, je vais créer un nouveau post, pour raconter mon histoire. C'est pour m'aider à me soulager, mettre des mots sur mes maux (bon ok celle là elle est pas de moi) .... peut être elle sera semblable à beaucoup d'autres, peut être pas ....

C'est juste pour m'aider moi et aussi les autres. si par chance quelque un qui ne se dis pas alcolo, se retrouve dans ce témoignage, peut être cela lui permettra t'il d'éveiller ça conscience et ne pas attendre "trop" tard.

Bonne journée demain et un jour à a fois

Julien

Profil supprimé - 15/06/2017 à 10h04

kili,

tiens, pas plus part que hier quelqu'un me disait qu'on ne parlait que d'alcool sur ce forum !
En y regardant de plus près tu verras que l'on parle de tout , de l'alcool mais aussi du rétablissement dans l'abstinence avec le programme . Tu peux y lire un tas de témoignages.

Je ne peux que te suggérer de continuer à nous lire . Il est certain que A.A. ne convient pas à tout le monde mais je te souhaite de trouver ta voie.

Belle journée sans alcool

Profil supprimé - 15/06/2017 à 16h29

Salut les amis,

J + 4 ... ça avance doucement ... un peut de xanax pour me détendre, et beaucoup de paroles.

Je suis tout de même désappointé par la réaction de ma femme. Elle qui m'a souvent dit : arrête de boire, t'es lourd quand tu as bu etc etc semble aussi désarçonnée que moi, voir même plus ....

Oui j'ai dis des vilaines choses, oui je n'ai pas été agréable lorsque j'étais bourré, oui j'ai beaucoup de tord. Alors pourquoi ne semble t'elle pas heureuse et contente ce ma décision ? Penses t'elle déjà que l'effort est vain ? A t'elle peur des changements que cela va donner dans notre vie ?

Ou tout simplement est il déjà trop tard ...

Elle trouve AA, bizarre, sectaire, surprise que, les témoignages des autres me fasses du bien, qu'elle accepte et comprenne qu'elle ne pourra jamais me comprendre vu qu'elle n'est pas malade ....

Je comprend ses agacements à répétitions mais quand ton mari te dis qu'il va se soigner et qu'il le fait, est il normal qu'elle me soutienne du bout des lèvres ... en tout cas, c'est mon ressentit.

Nous aimons faire la fête, ça c'est sur, ça question, est ce que je vais pouvoir continuer à faire la fête sans alcool, je réponds que je ne sais pas encore, c'est trop tôt.

Voilà, ma pensée du jour.

Ce matin RDV adicto, j'ai tout dis tout déballé sans mentir ni en rajouter. Je n'ai plus envie de jouer un jeu, d'être celui que je ne suis pas.

Je suis sensible aux choses, aux personnes, et je suis un homme ... ça parait peut être surprenant, mais c'est comme cela.

Je démarre un nouveau post ....

Merci de m'avoir lu

Bonne journée en sobriété ....

Profil supprimé - 15/06/2017 à 16h34

Bonjour Julien,

Je n'aurais jamais cru que ce serait si dur (et je supposes que ce n'est qu'un début).

Tu sais ce troisieme jour je n arrivais pas a marcher autrement que comme un ptit vieux de 90 ans ^^ Mais comme dit justement Salmiot, je crois bien qu au fond toutes ces cuites a l infini, ces lendemains horribles sont bien pires Et sur le plan physique cela devrait s apaiser assez vite. Le cote angoisse peut persister et n hesite pas a en parler a ton addictologue, les bequilles medicamenteuses peuvent etre utiles un temps, tu passes d angoisses soignees a l alcool pendant des annees a rien, ca chamboule un peu quand meme

Concernant ma relation à mes parents, Flo tu as à peut être raison, il faut vivre le moment présent.

Tu y trouveras peut etre des clefs, certains psys m ont permis de denouer des choses, la parole libere, mais il restait tout le temps ce truc de gestion des emotions, de ces ressentis puissants difficiles a controler. Et ca ce sont d autres choses qui m ont permis de l apaiser un peu, de mieux le vivre.

Et concernant les AA, je n'ai pas le recul pour savoir si c'est ce qu'il me faut , mais pour le moment, ça ma'aide alors je prends tout

Oui n hesite pas, prends tout!! Et vraiment il y a de bonnes idees pour gerer tes envies et le soutien du groupe peut etre tres important.

J'ai pris un tel pied, un tel bonheur à me mentir, à me sentir dans les vapes, à ne plus penser aux soucis, surtout à mes angoisses terribles.

Grâce au produit, je me sentais libre, quel paradoxe quand 12 ans après j'écris ces quelques lignes ....

C est vrai que cette illusion est frappante. Il nous fait croire qu il nous libere de nos chaines pour en fait rajouter les siennes.
Et la plus belle des chances c est ce que tu vis, s en rendre compte..

J'essayerais de venir ici tout les jours, donner mes impressions, mes doutes, mes joies, mes peines.

Oui et n hesites pas pour ton fil, chacune de nos histoires peut faire prendre conscience au moins qu il y a des choses a faire pour essayer de s en sortir.

Courage pour ces envies puissantes, viens ecrire si ca pousse trop.. C est tout con mais je faisais des pompes quand je pouvais et qu elles me prenaient, je trouvais assez efficace, trouve ton truc, une ballade, des exos de respirations, un sac de frappe. Le sport en faisant attention a l exces et la blessure apaise pas mal grace aux endorphines, piscine, marche rapide ou en montagne tranquille sont des activites pas trop traumatisante pour un corps plus habitué a l effort et ca fait du bien.

Et bravo encore pour ta decision!

Profil supprimé - 15/06/2017 à 16h53

Merci Flo

Tes quelques mots me font un bien fou. Tu vois au bout de 4 jours je marche tjs sur mes deux jambes mdr mais ce putain de craving de 18h va me tenailler un moment ....

Donc oui, ça va être reprise du sport en douceur, et puis dès que la salle de sport sera ouverte dans on village, là j'irais ...

J'ai fais tellement de mal à mon corps avec ce putain de rosé de merde qu'il est temps de le remettre en marche mais dans le bon sens bien sur ....

Avec mon addiction, j'ai pris 15 kgs .... oui bon j'aime le mac do ok mais quand même 10 verres par jour ça donne un paquet de calorie en plus ... et je ne te parles pas des valises, des containers sous les yeux ....

Cela fais des années que je sais que je suis addict à l'alcool, mais tu vois bien, tjs une raison pour en prendre un ou deux et plus ....

Je me contre fou de ce que vont penser les gens de moi, d'ailleur je les connait déjà ceux qui vont me dire "allez ju un petit ça peut pas te faire de mal", ceux là aussi sont addict, ils le savent, ou se mentent mais ils sont comme moi, comme nous.

Alors dimanche, le jour de la fête de mon village que je vais animer, je vais bien me marrer aussi va tkt.

J'ai eu deux belles réussites, mes deux enfants .... le reste à soit été bousillé par l'alcool, ou les relations on été baisé ...

Je démarre un nouveau post .... a la tienne

Profil supprimé - 16/06/2017 à 18h36

Salut Julien,

Tu as tout compris sur les remarques et regards des autres. Grave ca en toi et jamais ils ne te feront devier de ce chemin, les gens pour qui tu comptes seront heureux que tu te liberes de ca.

Pour ta femme, je lis beaucoup d interrogations alors dis toi que tout ca est tres frais, que cela te fait aussi involontairement te tourner un peu vers toi, faire des choses pour toi. Elle peut avoir aussi des peurs oui sur les fetes, sur son rapport a l alcool aussi. Et cela peut te faire te poser dix milles questions. Le mieux dans ce cas est de s exprimer je crois, aussi bien elle que toi. Si tu deceles de l agressivite sans raison apparente il y a de fortes chances que cela revele une peur, alors tu peux essayer de l apaisee. Demander, parler evite les suppositions. On se trompe souvent dans nos suppositions car elles sont faites avec notre facon de penser, pas celle de l autre...

La chose qui peut arriver c est qu un jour un de ses mots, une de ses intonnations t ouvre le ventre en deux d une sensation pas agreable. Ce sera qu elle touche un point sensible, tu seras en face d une partie de c est qu est venu cacher l alcool. Tu ne ressentiras pas la meme envie de boire, c est plus profond. Alors ne reste surtout pas seul a faire tourner en boucle tout ca...

Je suis aussi sensible et il y a vraiment un lien avec ma conso. Regarde sur le net ce que tu peux trouver sur l hypersensibilite, des theses medicales s affrontent mais tu peux trouver un truc qui te parle. Cette sensibilite peut etre un vrai calvaire si l on ne fait que la subir, mais par contre, si tu la developpes en trouvant ses bons cotes alors elle te portera bien loin de l alcool. Je crois que c est une chance, un"don" a apprivoiser. Vraiment...
C est ca que tu t offres en arretant Julien, une nouvelle chance avec cette sensibilité, preserve toi de ces cotes hard et fais grandir tous les autres. Dans les rapports aux autres, a la nature, au vivant, aux arts, a la Vie en fait.

Je te propose une lecture et un film:
Le livre c est Le pouvoir du moment present de Tollé, s il te parle tu gagneras beaucoup de temps sur la gestion des emotions, des pensees.
Le film c est Supersize me, un doc sur un gars qui fait l experience de manger un mois de suite tous ses repas a macdo, c est etonnant

Pour ce jour de fete, essaies de ne pas mettre de colere contre toutes les remarques, c est juste qu ils ne savent pas. Plus tu laisseras glisser, plus tu te libereras de ce lien a l alcool. Et surtout plus que leur remarque c est une petite poussee de stress que tu risques de

prendre. Regardes les exos de respirations que tu peux trouver sur le net, je te promet que c est efficace.

Prends soin de tes enfants et de toi,
Bon week end

Profil supprimé - 19/06/2017 à 12h13

Salut Flo

En effet des questions se pose à ma femme sr ma non consommation, comment je vais faire en soirée. J'ai, j'avais par habitude d'être l'ambianceur de la fête, ça va aussi changer. Mais ce que je ne comprend pas, c'est qu'elle me dis encore que je pourrais être raisonnable, n'en prendre qu'un ou deux pour être dans la fête ... tu vois, c'est pas simple.

Elle ne me supportais pas bourré, mais elle ne disais pas grand chose tant ce cela ne l'impactais pas dans sa vie. du coup elle me dis qu'elle ne veux pas non plus se privé pour moi ... c'est une longue histoire ...

Voilà, le week end est passé ...samedi j'en ai chié grave, tout le monde buvais de la bière, j'en avais tellement envie, mais j'ai tenu bon. Je ne connaissais personne mais ça me tentais.

Hier, dans mon village, toute la journée à animé, je connais tout le monde, et bien tu sais quoi ... à aucun moment de la journée je n'ai pas eu envie de boire de l'alcool, même voir à la limite une sorte de dégoût. Pas une goutte, alors qu'on m'a proposé 10 ou 20 fois des bière ou du rosé ... étrange comme sensation non !!!

Fin de soirée, moi sobre, nikel et j'ai vu des mecs cramé comme j'aurais surement fini. Quel drôle de spectacle ...

J'ai été très fier de moi. Et finalement, y'en à pas mal qui ne boivent pas d'alcool en fait ...

Pour tout te dire, je suis comédien, donc niveau sensibilité j'en connais un rayon mdr. en effet je suis très apprécié quand je suis sobre, les gens parle beaucoup avec moi. En effet, j'ai un don .. j'aime les gens, je suis empathique.

Merci flo, c'est un plaisir d'échanger avec toi.

bonne journée sous le soleil en sobriété ....

8 ème jours sans alcool, je commence à voir les choses différament, et ça me plais beaucoup

---

Profil supprimé - 19/06/2017 à 20h59

Bonjour Julien,

Si la neurobiologie un peu simplifiee ne la rebute pas tu peux lui montrer le pdf que j ai mis dans le fil sur les choses qui nous ont aides. Il y est expliqué en gros que dans l addiction les infos n ont pas les memes circuits que "normalement" et que la gestion est impossible. Pour le reste ce sont vos nouveaux equilibres a trouver, c est bien quand meme que vous en parliez je trouve, tu peux prendre l image que tu te retrouves un peu a l adolescence, ca fait plein de premieres fois a revivre, alors predire tes reactions est difficile. Tu vois si on disait vraiment ce qu est l alcool tout ca serait plus facile, vous parleriez entre adulte de type de conso de psychotrope. La l idee a du mal a passer parce que l alcool n est pas percu comme une drogue et pleins de gens font la demarche de ne jamais prendre quelque chose que l on a defini comme drogue. Par contre ils boivent et celui qui est dependant visible c est qu il est malade, c est pas le produit. Alors ce cap est pas facile.
Je ne sais pas vos rapports mais elle pourrait jouer le jeu une semaine, dix jours sans alcool, juste pour pressentir ce que tu vis, la place de ce produit. Bon meme les psys de l anpaa ont pas voulu tester, alors te formalise pas trop si elle refuse Et a cote de ca bien comprendre que l addiction ne la concerne surement pas, qu avec des equilibres elle peut avoir une consommation de ce psychotrope. Si ni elle ni toi ne vous braquez cela peut etre aussi interessant pour elle ce qui t arrive.

Voilà, le week end est passé ...samedi j'en ai chié grave, tout le monde buvais de la bière, j'en avais tellement envie, mais j'ai tenu bon. Je ne connaissais personne mais ça me tentais.
Hier, dans mon village, toute la journée à animé, je connais tout le monde, et bien tu sais quoi ... à aucun moment de la journée je n'ai pas eu envie de boire de l'alcool, même voir à la limite une sorte de dégoût. Pas une goutte, alors qu'on m'a proposé 10 ou 20 fois des bière ou du rosé ... étrange comme sensation non !!!

Plutot bonne comme sensation oui!! C est super a plus d un titre. Tu te confrontes a l envie et tu tiens dans une situation a priori anxyogene, tu a vecu le lendemain un rapport encore different a l alcool et tu as commencé a donne l image a plein de monde de quelqu un qui ne boit pas. Ces envies assez vives tu vas les vivre encore quelques temps mais ca va s estomper.

Fin de soirée, moi sobre, nikel et j'ai vu des mecs cramé comme j'aurais surement fini. Quel drôle de spectacle ...

Je souris, le top c est quand tu les vois le lendemain matin, puree la tu sais pourquoi c est bon de pas boire!! Ca ca s incrit dans la case motivation tu vois, je ne bois plus car c est bon de ne plus etre comme les acteurs de ce spectacle, de ne plus en payer le prix.

J'ai été très fier de moi. Et finalement, y'en à pas mal qui ne boivent pas d'alcool en fait ...

Tu peux vraiment l etre Julien, c est tout frais et deja tu t es confronte a certains "dangers", le regard des autres vis a vis de l alcool mais aussi en animant, t es au centre de l attention. Mais bon ca va tu geres apparement cette pression meme sans alcool. C etait haut sur une echelle de stress ou ca va l habitude faisant t etais en mode tranquille?

Pour tout te dire, je suis comédien, donc niveau sensibilité j'en connais un rayon mdr. en effet je suis très apprécié quand je suis sobre, les gens parle beaucoup avec moi. En effet, j'ai un don .. j'aime les gens, je suis empathique.

Alors tu pourras aider. Et ca aussi ca reconstruit... Vraiment l alcool enterre ces richesses, faut juste apprendre a se proteger quand c est necessaire, ne pas etre avale par la douleur des autres. Tu as un monde a redecouvrir
Cette sensibilite est vraiment une des clefs pour le long terme je crois...

Merci flo, c'est un plaisir d'échanger avec toi.

C est un plaisir partagé

bonne journée sous le soleil en sobriété ....

8 ème jours sans alcool, je commence à voir les choses différament, et ça me plais beaucoup

Ton corps d ici un ou deux jours aura evacue l alcool, nourris toi de toutes ces sensations positives, crees en autant que tu peux. A bientot et bravo !

Profil supprimé - 20/06/2017 à 17h35

Salut Flo

Ecoute ce main rdv adicto, gosse mise au point et traitement médicamenteux pour mon craving de 18H ... et surtout moins y penser ....

J'ai bcp discuter avec ma femme, en effet si elle était agacé énervé depuis plusieurs mois, c'est bien sur du à mon alcoolisme. en effet j'aimais recevoir chez moi mon pote pour picoler quelques verres le soir.

Finalement, tous mes, nos problèmes sont bien dû à ma dépendance ... et par chance, je gagne bien ma vie, donc pas trop de soucis de sous.

Ha ce week end ... bah tu vois dimanche, nikel, j'ai gérer tte la journée ... super

JE commence à comprendre que l'alcool est en fait le premier de mes problèmes ... les autres suivent forcements

Pas trop de temps pour écrire aujourd'hui.

Demain je reprendrais le fil

Bonne soirée en sobriété

Profil supprimé - 21/06/2017 à 14h15

Salut Julien,

JE commence à comprendre que l'alcool est en fait le premier de mes problèmes ... les autres suivent forcements

C est pour ca je crois que cela fait assez profondement evoluer quand on arrete. Et tu sais il y a beaucoup de positif dans cette phrase en fait. Cela veut dire que tu commences a mettre l alcool a sa juste place, celle d un revelateur, d un medoc qu est venu cacher tout le reste. Avec le temps qui va passer, viens relire de temps en temps tout ce qu on s est dit, tu le comprendras peut etre un peu differement a chaque fois..

Et quand il y a pleins de soucis qui viennent s accumuler dans la tete en te projetant sans cesse dans un futur angoissant il y a un truc assez simple a penser.
Identifies le probleme. Est ce que la, maintenant, a l instant ou ca te travaille(tu as vu le lien pensee, emotions est tres puissant), tu peux faire quelque chose pour le changer?
Si oui, fais le.
Si non, et bien cesse d y penser car tu ne peux rien y faire pour l instant.

Pour ton envie de 18h, elle doit etre bien galere a subir mais on peut aussi y trouver un peu de chance. C est precis 18h, regulier, tu sais quand cela va venir te titiller, alors tu peux prevoir des activites pour ce moment. Si a 17h45 t es dans une piscine ou en ballade, ou en train de faire des respirations de yoga, tu l eviteras plus facilement.
Et petit a petit le shema de l apero ancre pendant des annees va s effacer. Si il reste un rapport etrange au soir, une sensation particuliere ce ne sera pas l alcool la non plus le reel probleme. Et bien sur qu en attendant les medocs sont des bequilles tres utiles, n hesites pas, prends les juste en conscience, pas comme l alcool.
(Annecdote: Pour arreter le valium il faut diminuer les doses progressivement. A la fin vu que les dosages sont petits, ils le donnent en liquide. Je lis la notice et composition? Ethanol.. Sont graves des fois. Donc il faut faire attention, on en trouve dans des sirops, des lotions pour les soins dentaires, chez le dentiste n oublies pas de le dire. Rien que le gel desinfectant ce sont des vapeurs inhalees et c est pas agreable. Le parfum pareil, il faut oublier..)

De maniere generale etre dans l action pour gerer les envies du debut c est pas mal. T as pas un chien a ballader? Le mien m a fait redecouvrir de magnifiques couchers de soleil En fait il a fait bien plus que ca...
Pose toi et ecoute toi, il y a forcement quelque chose qui t attire, un vieux truc, une envie nouvelle. C est vers ca qu il faut aller. Et si c est un peu le down en ce moment, qu il n y a pas trop trop de desir, essaies de t imposer un tour en nature, chaque jour, tu peux y gueuler, serrer un arbre, marcher sur la tete mais mets les mains quand meme ca fait moins mal . Enfin tu peux evacuer. Et c est tout con mais on vient de la et il n y a pas de jugement, de futur angoissant, de passe colerique dans les chants des oiseaux, les caresses du vent et du soleil. C est gratuit et ca ressource.

Courage Julien, tu vas ressentir des bienfaits mais il y a aussi des moments pas facile, il faut le temps de se reequilibrer. Et graves bien en toi que quoiqu il arrive l alcool n est en aucun cas une solution. Meme pour dire que ca va pas c est foireux, c est juste une fuite pour laquelle il vaut mieux demander de l aide.

A bientot

Profil supprimé - 22/06/2017 à 13h54

Salut Flo (homme femme je ne sais même pas lol et ce n'est au fond pas bien grave) ...

Voilà 11ème jour sans pinard ... putain quel pied ... je n'aurais jamais cru que c'était possible. Je sais que rien n'est jamais gagner, mais pour le moment ça va bien.

Nos échanges m'apporte beaucoup, tes mots tes encouragement ça fait du bien ...

Tu sais quoi, mon addicto ma dis que je pourrais, plus tard, reprendre une conso raisonnée ... bah voyons mais bien sur mdr. C'est bien connu, un alcolo peut boire juste un verre lol

Ma femme le crois aussi, heu moi bcp bcp moins. En reprendre un et c'est reparti pour les conneries ...

Je suis heureux sans alcool, il y a 15 jours je n'y aurait pas cru une seconde ...

Tu sais, c'est marrant, les gens qui savent pour ma dépendance sont bienveillant ... et me félicite.

Mes potes qui picole se pose aussi des questions sur leur conso ... forcément ça travail ...

J'ai décider d'en parlé librement, avec beaucoup d'humour histoire de dédramatiser cette addiction. Y'a pas de honte à être dépendant à l'alcool. Si on fait les malheureux, les abattus, c'est encore le pinard qui gagne. J'ai décidé que non ...

Je suis excessif dans tout, y compris dans mon alcool, j'espère aussi être aussi excessif dans ma sobriété, montrer et démontrer que sans picoler ça va bien aussi.

Je sais que rien n'est acquis, gagner, mais jour après jour, 24h après 24h (même si le programme AA n'est pas ta cam), et bien ça m'aide

Voilà Flo, je suis très heureux de discuter avec toi

Bonne journée en sobriété.

amicalement

Julien

Profil supprimé - 22/06/2017 à 15h55

Salut Julien,
C est Flo homme, mais bon c est pas si mal que tu hesites, ca me montre que j arrive a laisser parler un peu ma sensibilite

Je souris pour le programme AA. Je dis souvent que pour le debut c est vraiment bien, qu il y a des tres bonnes suggestions. Et je le pense vraiment Non ce qui me gene c est cette abstraction faite des sources de l addiction, le melange addiction et dependance, la structure"religieuse"(ben oui et c est normal car cree en 1935 aux states, pays ou ils jurent sur la bible). Je pourrais faire abstraction de ca mais je n y arrive pas car je le percois trop dans la facon de parler de l alcoolisme. Et il y a un peu de remplacer une addiction par une autre. En disant les sources on s en fout ce qui est important c est de participer tous le temps au groupe c est ce que ca fait je trouve.
Ce 24h par 24 est super au debut, je l ai fait sans savoir que c etait propose par les aa. Et puis cela recentre sur le moment present est ca c est important. Mais au bout d un certain temps cela me semble une prison de penser en se levant aujourd hui pas d alcool. C est bon j ai compris qu un verre c etait la merde sous peu, j ai meme testé, moins je met de lien entre l alcool et moi mieux c est. Pas un jour je ne me dis qu aujourd hui je ne dois pas boire, et j en suis bien heureux Par contre au debut oui je t assure que chaque jour etait un combat gagne, une fierte personnelle, que me dire ca fait une semaine, un mois ca m a aidé.

Et tu sais je ne remettrais jamais en cause l aide que cela peut apporter face a la detresse que l on subit dans ces moments. Et cela cree du lien, de l humain, avec des gens qui ne jugent pas l alcoolisme, on ne peut enlever l importance de ca.
Maintenant le jour ou je discuterais avec un membre qui m explique que ce que je dis est faux ou injustifié pour telle ou telle raison ou pensee structurees je me ferai un devoir de garder l esprit ouvert, vraiment. La pourl l instant je ne vois pas comment on peut parler d addiction sans parler des raisons, de ses mecanismes d action, et de comment on peut travailler dessus pour aller vers un mieux. Oui en 1935 il n y avait pas de scanner, d irm, oui ces gens ont fait de leur mieux, avec les meilleures intentions du monde, ils ont sauves des millions de vies je pense meme, mais cela devrait etre un devoir de tous les suivants de continuer la reflexion, de se remettre en cause

quand cela est necessaire. Parfois j ai l impression d entendre des psaumes, malade alcoolique abstinent a vie...
Et une fois que tu sais qu il y a une difference entre la dependance et l addiction et bien je trouve qu il est difficile de trouver une logique continue dans cette proposition de pensee. Dans cette facon de voir le gars, avec un boulot, une famille, a qui tu retires ses 3/4 verres par jour n existe pas. Il va ressentir un manque je te le garantie. Et alors on le met dans quelle case? Il est lui aussi malade alcoolique logiquement. Mais ca correspond plus a la definiton de l addicte ca... Ben non il est juste dependant a une drogue, pas forcement addicte. Mais faut pas le dire ca, l alcool n etant pas une drogue... Tu vois ca devient vite absurde.
Et quand tes soignants consomment eux-mêmes, sans jamais se confronter a un manque, sans reconnaitre que c est un psychotrope comme les autres, il est tellement simple de dire que tu es malade alcoolique. Et ca donne la phrase de ton addicto…. Tu veux pas lui dire que tu ecris sur un forum et qu il y en a un qui demande sur quoi il se base pour dire ca ? Puree c est comme s il disait a un came a l opium, ne vous inquietez pas vous pourrez reprendre moderement un jour. Ils peuvent pas tout betement considere ca comme l arret d une drogue, comme une liberation, comme un truc positif ??? Non, ne t inquietes pas un jour tu pourras toi aussi reconsommer une drogue comme tout le monde. Mort de rire… ou pas.
En fait je vois la scene, rendez vous special au cabinet de l addicto, ta femme, toi, costard, les enfants. Vous entrez, jolie table, des verres, le sceau a champagne, l addicto tout sourire qui fait peter le bouchon avec un clin d œil » c est du dom perignon, faut pas deconner avec des jours comme ca hein ?!? ».
Le decor se floute, de la brume, les meme gens, la meme table, le meme sourire et des tombes en fond, la tienne creusee fraichement devant toi. Elle est la la notre de realité. Ils sont inconscients… Jesus aurait rajouté pardonne leur je crois
Cela me fait halluciner comme nos realites sont differentes en fonction de ce que l on vit. L arret de l alcool fait ca en fait, ca brise ta realite pour ouvrir sur une plus elargie. Tu te retrouves decalé parfois…
Mais sinon ca va, le programme j ai pas trop de souci avec
Et surtout jamais je ne te dirais n y vas pas c est une secte. Prends tout ce qui te fait du bien, tu te feras toi-même ton idee.

Mes potes qui picole se pose aussi des questions sur leur conso ... forcément ça travail ...
Un jour propose leur ce petit test de la semaine sans alcool
Tu aideras parfois sans le vouloir, juste par ta presence, en montrant que c est possible.

J'ai décider d'en parlé librement, avec beaucoup d'humour histoire de dédramatiser cette addiction. Y'a pas de honte à être dépendant à l'alcool. Si on fait les malheureux, les abattus, c'est encore le pinard qui gagne. J'ai décidé que non ...
T as tout compris Si il n y a pas de honte le regard, la pression des autres ca glisse complet sur toi. Et il n y a pas de honte a avoir a vouloir mieux vivre, ou alors je suis vraiment decalé

Je suis excessif dans tout, y compris dans mon alcool, j'espère aussi être aussi excessif dans ma sobriété, montrer et démontrer que sans picoler ça va bien aussi.
J aime bien cette image.. Ne t inquiètes pas tu auras juste a etre toi et ca parlera tout seul
Bien sur que rien n est gagne, que ce n est que le debut, que tu vas avoir des moments plus hards, et d autres bien mieux. C est pour ca qu il te faut savourer chacune des fois ou tu te dis waaaa la je me sens bien sans alcool, pour pouvoir les graver en toi. Ces motivations donnent une force qui ne te demande pas d effort comme avec la volonté, elle ne s use pas et devient petit a petit ton nouveau mode de vie. Cela devient naturel de ne pas boire d alcool car c est porteur de tous ces bien etres.

Bonne journee Julien et bravo pour toutes ces avancees !

Profil supprimé - 22/06/2017 à 16h52

Salut Julien

[b] Tu sais quoi, mon addicto ma dis que je pourrais, plus tard, reprendre une conso raisonnée [/b]

La honte , change vite d'addictologue Julien , ce type est dangereux . "Alcoolique un jour , alcoolique toujours", c'est ce que j'ai appris chez A.A. Tu comprends pourquoi certains médecins ne font pas confiance aux A.A. ; J'ai comme l'impression que les A.A. les privent de nombreux patients . Une amie psy de mes connaissance à qui je parlais de A.A. m'a dit un jour " mais vous ne parlez que de Dieu lors de vos réunions ! " Pas très ouvert son esprit , je n'ai pas insisté .

Bonne continuation à toi sans trop te faire de noeuds au cerveau et ton abstinence , fais-la bien pour toi en priorité ? Je te souhaite d'être excessif également dans ton abstinence .

salmiot1

Olivier 54150 - 26/06/2017 à 20h53

Alors là, ça me dépasse ! Un addictologue c'est bien un spécialiste en addictologie ? non ?
Je comprend pas, y à quelque chose qui nous échappe là !
Le pire du plus plus terrible c'est que c'est pas la première fois que j'entend ça. Celui de Renaud.S lui à fait le même coup en lui disant qu'il pourrait re boire modérément après un certain temps.
Si c'est un médecin de campagne avec un nez rouge et des joues viollettes, on pourrait comprendre mais là il s'agit de spécialiste, des gens qui on fait plein d'années d'étude.
Pas question pour moi de renier la médecine, elle sauvent des vies chaque seconde et je lui dois beaucoup, seulement ça agace de pas toujours comprendre ce qu'elle raconte et surtout ce qu'elle ignore… Encore une fois, y a quelque chose qui m'échappe!

Merci Julien car ça fait toujours plaisir de lire une personne qui s'en sort bien sachant que c'est pas de la tarte de s'arracher à cette m….
.
Comme dit flo que j'adore (fille ou garçon) et malgré les petites migraines que peuvent provoquer quelquefois ses posts, nous ne somme pas malade mais libre. (Après avoir côtoyé la prison de l'alcool, le mot liberté prend un vrais sens)
Nous somme juste allergique à un produit.

Mais je crois que le lien que nous avons avec le produit ne nous quittera jamais, et c'est bien, ne serait ce que pour rester vigilant, ce truc est partout, faut faire gaf.
Il y a ceux qui fréquente les AA toute leurs vie comme un substitut, et ça aide beaucoup beaucoup de gens.
Il y a ceux qui en font des livres (H.Chabalier) entre autre, des Films (Flight).
Il y en a qui en font leur métier (psycho en tout genre).
Il y en a même qui écrivent sur des sites après 15 ans de non consommation. Si si !
Soit, le lien et bien présent. T'en pense quoi Flo ?
En faite, l'ex alcoolique est bien égoïste, il a réussi à se libérer et il voudrais que tous le mondes fassent pareille. (je crois qu'il naît une vrais compassion)
Encore Bravo Julien. Rester sobre est vraiment une belle entreprise.
Olivier
http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Profil supprimé - 27/06/2017 à 09h54

Merci olivier pour ton partage de ce jour . Tu cites le film "Flight" mais as-tu regardé " Un Singe sur le Dos " bien plus près de la réalité encore ?

Je constate que toi aussi tu aimes rendre ce que tu as reçu et ce après de nombreuses années d'abstinence . Ne crois-tu pas que c'est une des meilleures et des plus faciles façons pour conserver notre propre abstinence ?

C'est toujours un grand bonheur pour moi de saisir les mains qui se tendent et le bonheur est quintuplé lorsque le nouveau ou la nouvelle accroche .

L'aide que je peux apporter en toute simplicité aux uns et aux autres d'une façon ou d'une autre m'a permis de rester abstinent sans beaucoup de difficultés et pourtant j'en ai traversé des moments difficiles.Si j'étais resté à m'apitoyer sur mon sort, et crier au pauvre de moi, il y a longtemps que j'aurais repris le premier verre .

Bonne continuation à toi , à Flo , à Cholights en espérant que bien d'autres se joignent à nous .

Profil supprimé - 27/06/2017 à 10h51

Salut les amis

J'avais répondu à ce post, un long, très long message, les modos ne l'on jamais valider ..

Bon, j'ai un souci de santé donc moins présent ici. Un truc trèsss douloureuxxx, donc le verre de pinard ne me tente pas du tout lol
16ème jour sans .... bah ça va tjs

Moderateur - 27/06/2017 à 11h05

Bonjour Julien,

Je n'ai malheureusement apparemment pas reçu votre long message

Cela arrive parfois et particulièrement lorsque l'on prend beaucoup de temps pour écrire un message. Il y a des micro-coupures ou une déconnexion du profil qui fait que votre message se perd et ne me parvient pas.

Je ne peux que chaudement vous recommander ainsi qu'à tous, comme je le fais moi-même lorsque j'écris quelque chose de long, de sauvegarder votre message dans le presse-papier de votre ordinateur ou de votre téléphone avant de cliquer sur le bouton envoyer.

Sur ordinateur, lorsque votre texte est fini, faites CTRL+A pour sélectionner tout le texte puis CTRL+C pour le copier dans le presse papier. Ensuite cliquez sur "envoyer" et si vous constatez un problème dans les messages de confirmation de l'envoi de votre contribution, reconnectez-vous au site puis refaites une réponse. Dans le cadre "répondre au fil de discussion" il vous suffit de faire CTRL+V pour coller le texte sauvegardé dans le presse-papier. Cliquez ensuite sur "envoyer" et ce coup-ci cela devrait fonctionner sans problème dans la mesure où vous n'êtes pas affecté par les histoires de temps de rédaction trop long.

Nous sommes désolés pour ces désagréments, qui sont signalés mais qui n'ont pas de solution pour le moment.

Je vous souhaite un prompt rétablissement et bravo pour votre 16e jour d'abstinence !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/06/2017 à 14h36

Bonjour Oliv,
En fait j ai des actions dans une pharmacie en ligne, specialisee doliprane, faut que je rentabilise l investissement

Bon on arrete de fantasmer les gars je suis un poilu!! Plutot sensible et empathique mais poilu

En venant ecrire ici tous les jours, je me suis pose cette question du lien a l alcool le plus honnetement possible. Surtout que reparler

précisément de situations, d etats sous alcool a tendance a me les faire un peu revivre, sur certaines sensations.
Sans trop m etendre je dirai que le moment ou je suis venu la premiere fois ecrire n etait pas innocent. Mais pas lié a l alcool. C etait plus un moment charniere professionnellement, une etape de vie.
De tout petit j ai ete amene a frequenté 2 mondes, un de bienveillance, d amour dans la famille et un autre plus hard des gamins autour de moi, des adultes aussi de part le boulot de mes parents, le quartier ou on habitait. J ai ete sensibilise tot a l Humain. Dans pas mal de mes boulots je me suis retrouvé a aider l autre, avec les momes surtout. Et ceci hors alcool. Il y a ce que ca apporte d aider bien sur, mais c est aussi que j ai une"facilite"a sentir l autre. Certains c est la musique, la peinture, moi je suis reste un peu au griboullis et a un petit niveau musical, mais mon"truc"c est l empathie, le magnetisme avec les animaux, une sensibilte a la vie avec la difficulte et le positif que cela contient.

Etre confronte a l addiction m a permis de réfléchir sur l alcool, sur moi, de me faire une experience, de confronter des idees et c est un peu naturellement que l envie d aider se mele a ca.
Un certain lien a l alcool nous est de toute facon imposé, pas une journee sans en voir, sans croiser un consommateur. Et puis on nous a enlevé des œillères, on se ballade tous les jours dans un monde qui prone l utilisation d un psychotrope sans dire ce que c est. Fais la meme avec de l opium, de l herbe, c est obligé d avoir un lien, c est tellement aberrant… Et puis toutes les choses que tu dois faire le lendemain d une soiree arrosee et qui n etaient que des paroles dues a l effet de l alcool, c est pareil, si tu le prends pour toi tu te coupes de tout le monde, t es obligé d avoir ce lien a l alcool. Et de le dépasser le plus de fois possible..

Ce que l on peut essayer de faire c est que cela nous impacte le moins possible, jusqu a une espece d indifference. Une indifference au produit en lui-même mais c est vraiment difficile pour moi de rester indifferent a l hypocrisie, a la facon dont il est valorisé, enseigné, aux douleurs qu il engendre…
C est en ca que ce lien reste pour moi. Si je passais un mois sur une ile, hors de tout, je ne penserai pas une fois a l alcool je crois… Que les gens consomment ne me gene pas je te promet, j en cotoie trop qui font du vin pour ca (non ce n est pas un lien a l alcool C est un lien a la terre pour moi, j aime m'occuper d une vigne, et c est justement mon detachement de l alcool qui m a permis d y revenir car pendant longtemps apres l arret je ne pouvais pas, trop en lien…) Ce qui me perturbe c est qu ils le fassent inconsciemment.

Je te rejoins sur une part d egoisme, je la pense nécessaire ou difficilement evitable un temps. Notre identite était l alcool, en consommant nous etions tournes vers nous-mêmes. A l arret il faut que l on se retrouve apres des annees de masques, perdus dans les limbes, on peut mettre du temps pour ca, ou l on sera encore tourne vers nous, dans nos douleurs… Mais une fois que l on se retrouve un peu je crois que l on s ouvre aux autres, et qu ils nous sortent de nous-mêmes.
Nous sommes obliges de parler d alcool car les gens arrivent perdus et pris dans ce produit ici, mais Oliv qu est ce que l on en dit ? Que c est un psychotrope comme les autres, un revelateur. Une fois ca dit nous pourrions ecrire de la meme manière sur un forum pour d autres drogues je crois.
Dans pleins de domaines on peut retrouver ce type de demarche. Eckart Tolle ne fait que parler de l ego, pour dire que ce qui l a eveille c est de le faire taire. Quelqu un pris par la maladie donnera les clefs qu il a utilise pour s en sortir. Nous parlons de l alcool pour dire qu au fond il vaut mieux l oublier, s en detacher…
Il y a un lien qui persiste mais ce n est pas celui qui relie directement l alcool a nous comme cela le fait au debut de l arret.

nous ne somme pas malade mais libre. (Après avoir côtoyé la prison de l'alcool, le mot liberté prend un vrais sens)
Nous pouvons etre malades, parmi les causes des addictions certaines sont peut etre des maladies, mais oublions d etre malade alcoolique abstinent a vie, ca oui !!

Après avoir côtoyé la prison de l'alcool, le mot liberté prend un vrais sens.
J adore cette phrase, merci Oliv
Et bonne journee a tous

Profil supprimé - 27/06/2017 à 14h41

Bon courage Julien, je te souhaite de vite te retablir. Et bienvenue au club des messages disparus Tu peux ecrire aussi sous word d une tablette ou d un smartphone, ca evite les plantages du navigateur, les micro deconnexions...

A bientot

Profil supprimé - 03/07/2017 à 17h29

Salut les amis

Me voilà un peu rétabli ... de mon soucis de santé ... ça ma permis de ne pas penser à l'alcool.

Mais ça reviens très vite en tête cette petite chose là ...

C'est un peu plus difficile depuis 2 jours, il fait beau, c'est les apéros, les soirées à rallonge etc

Je tiens le choc, mais c'est pas toujours évident.

A demain

Julien

Profil supprimé - 04/07/2017 à 16h40

Salut Julien,
En te lisant je repensais, et revivais un peu certains moments passes, ou la pression alcool est encore importante, ou on est encore dans une forme de combat. Puree, oui ce sont des moments particuliers, parfois difficiles, on se sent pas tout a fait entier, il y a en nous la

place du manque.
Cela va s attenuer ces sensations. Et tu sais sans tout boulverser tu peux peut etre certains soirs, faire autre chose que des bouffes, un cine, une ballade avec les enfants, partir un week end si c est possible. Tu vois en changeant un peu tu enleveras un peu de pression et ca fait vivre a tout le monde des choses differentes.

Tu sais c est encore une periode tres sensible, ton corps est debarrasse de l alcool mais reste la tete. Aussi c est peut etre un peu tot pour toi pour retrouver ou trouver l activite qui te fera du bien. Les anxios coupent un peu peut etre l envie « motrice ». Ils mettent dans un etat ou on est pas trop mal comme ca, la necessite d action est moindre. Ce n est qu une supposition As-tu tester beaucoup de chose pour ce craving jusqu ici ? Franchement si ca ne te deplait pas la piscine ca me semble bien. T y vas pour 17h30, barbotage, longueurs, a 18h t auras pas trop trop l envie je pense.. Tu sors a 18h30, 19h, en ayant pensé a un truc agreable a manger et a boire derriere, tu peux y aller avec tes enfants. Tu vas rentrer detendu, les endorphines naturellement secretees feront leur effet, et la tete aura était loin de l alcool un bon moment. Il y en a pas mal des choses a mettre en place mais parfois c est comme s il y avait des petites pannes de moteur pour les amorcer. Ce n est pas tout a fait la meme chose que de ne rien trouver qui nous aille je crois… J extrapole car s il faut tu as teste plein de trucs, mais je sais aussi qu il y a parfois des moments de downs qui peuvent nous installer dans une mini »deprime ». Dans ces cas tout devient un peu plus difficile et du coup resister a la boisson aussi. Si tu te sens parfois dans ces etats un peu de vague a l ame, sois y attentif et ne les prend pas a la legere et consulte. En dehors de l envie d alcool de base, il peut se cacher dans ces downs des envies de reboire beaucoup plus profondes. Et notre sensibilité peut exprimer ses cotes negatifs :/
Tiens bon Julien, on t encourage tous ici pour les moments un peu plus hards. Et je pense que oui tu peux largement en aider d autres, tes quelques reponses ici le montre bien
Bonne journee et a bientot

Profil supprimé - 04/07/2017 à 17h31

Salut flo

Merci encore de ton message, qui me fait beaucoup de bien. Au bout de trois semaines, en effet, mon corps ne réclame plus ... l'esprit ouille ouille ouille ...

Tant pis je fais avec, je lutte parfois sans difficultés parfois avec. Le plus important tenir le plus loin de moi le premier verre.

J'ai un brin dévié de mes "24h à la fois" ... imaginer la vie différente sans alcool .... oulalalala quelle erreur ....

Donc reprise en main. Oui les downs sont là mais le pinard ne sera pas ma solution, bien au contraire.

Pas mal occupé demain je ferais un plus long message

Bonne soirée en sobriété

Amicalemen

Profil supprimé - 05/07/2017 à 10h25

Salut les amis, salut Flo

En ce mercredi sous le soleil, je vais de mieux en mieux. Bien sur l'alcool est tjs dans ma tête, d'ailleur ce soir on arrose le bac de ma fille, bon bah pour moi ce sera sans alcool bien sur

Nos échanges ici sont précieux, il m'aide à me tenir le plus loin possible du premier verre. Comme tu le dis flo, mon corps ne réclame plus de produit, la tête parfois oui.

J'ai encore beaucoup de travail à faire sur moi, car je penses qu'il me faut régler les histoires du passé pour avoir un avenir serein.

Hier soir, j'ai expliqué à mes enfants que j'étais alcoolo dépendant. Ils semblent l'avoir bien pris en sont, en fait, assez content pour moi. Je continue à aller au réunion AA, ça m'aide aussi.

En ce qui concerne ma vie au quotidien, je me dois de vivre comme avant, les sorties, les copains, les repas de familles les soirées ... car oui je suis un gros fêtard ... mais sans alcool.

Je penses que je dois me confronter à toutes ses situations ou l'alcool sera présent. Tôt ou tard, je devrais les affronter.

Sado maso me disent certains lol, peut être je ne sais pas, ce que je sais, c'est que pour le moment, tous ces endroits à risque, et bien j'ai gérer.

Ce putain de produit m'a dicter ma vie pendant plus de 10 ans. Il est hors de question qu'il gagne aussi sur ses moments de plaisir à se retrouver. Oui je suis alcoolo dépendant, et alors ... on à plus le droit de sortir, côtoyer ses amis, ça famille, sortir ... NON

L'alcool ma empêcher de faire tellement de chose, maintenant c'est terminer.

C'est mes potes qui sont content mdr, c'est moi qui ramène la voiture

Un jour après l'autre je tiens le bon bout.

Bonne journée les amis en sobriété

Julien

Profil supprimé - 05/07/2017 à 13h09

Salut Julien,

c'est un bonheur pour moi de te lire . Tu n'es plus à convaincre du bonheur que l'abstinence procure . Tu es un bel exemple ; persévère bien un jour à fois . Tu es dans le train de l'abstinence , restes-y bien . Reste aussi fidèle au Mouvement des A.A. auquel tu apportes déjà beaucoup . Le Mouvement a besoin de sang neuf régulièrement pour ne pas mourir . Mais il n'en est nullement question ,même après 82 ans d'existence .

Relis régulièrement le "Rien qu'Aujourd'hui" , ces quelques phrases m'ont été d'un précieux secours bien souvent .

Bonnes 24 heures à toi et à celles et ceux qui te liront.

salmiot1

Profil supprimé - 06/07/2017 à 15h03

Salut Julien,
T es prêt ? T as du doliprane a portee de main ?

J'ai un brin dévié de mes "24h à la fois" ... imaginer la vie différente sans alcool .... oulalalala quelle erreur ....
Tu arriverais, sans trop en avoir mal, a dire en quoi ce fut une erreur d imaginer ca, quelles images tu en as eu ?
Je pense que cette idee des 24h est une bonne chose au debut, quand on est dans le combat. J ai du me le dire mais j avais la »chance »d avoir la douleur et la mort en couperet assez vite en cas de realcoolisation, alors tres tres vite j ai inscris en moi que c était comme ca a vie. J espere que d ici des annees tu n auras pas a te dire tous les matins encore 24h
Ce que j aime dans cette idee est en fait un peu caché. Ce que j aime c est que d une certaine manière cela demande de faire abstraction d hier et de demain. Cela recentre sur le present, sur ce que l on vit a l instant. Je pense que c'est important car nombres de nos pensees nous ramenent dans le passé en nous faisant vivre colere ou honte, et dans le futur en nous faisant vivre des peurs sans raison d etre sur l instant.
En controlant un peu le flot de ces pensees non voulues on se libere un peu de toutes les emotions negatives qu elles nous imposent. Et etre dans le moment present le plus possible permet entre autre de controler ce flux.

Et puis en etant sur de ce qu est l alcool, en apprenant que les buveurs »normaux » il y en a pas, il n y a que les buveurs occasionnels qui pourront etre a l abri de toute dependance, j ai pu inscrire en moi que l alcool était une drogue comme les autres, que mon souci c était mon comportement addictif et non plus l alcool. Ca semble bete peut etre, ca fait un peu mal car cela ouvre les yeux sur une realite un peu differente, mais ca libere d un certain lien a l alcool.

En ce mercredi sous le soleil, je vais de mieux en mieux. Bien sur l'alcool est tjs dans ma tête, d'ailleur ce soir on arrose le bac de ma fille, bon bah pour moi ce sera sans alcool bien sur happy
Felicitations a elle, et en contre coup a toi aussi

Nos échanges ici sont précieux, il m'aide à me tenir le plus loin possible du premier verre. Comme tu le dis flo, mon corps ne réclame plus de produit, la tête parfois oui.
Tiens le bien loin oui, tu vas peut etre rentrer d ici quelques temps dans une periode un peu traitre. Le cerveau peut s amuser a te faire minimiser les efforts fournis pour en arriver la, a te faire croire(ainsi qu un addicto !!) que gerer maintenant c est possible. Cela ne l est pas.

J'ai encore beaucoup de travail à faire sur moi, car je penses qu'il me faut régler les histoires du passé pour avoir un avenir serein.
Ne t inquietes pas moi aussi j ai encore beaucoup de travail a faire sur moi ! Va demeler les nœuds qu il faut, vois ce que cela t apporte, pour ma part ce fut utile. L important c est de faire.
Apres parallèlement a ca je peux te proposer d etre attentif au parcours des emotions en toi. D ou naissent elles, ou et comment se manifestent elles, leur intensite, ta manière d y reagir.

Hier soir, j'ai expliqué à mes enfants que j'étais alcoolo dépendant. Ils semblent l'avoir bien pris en sont, en fait, assez content pour moi. Je continue à aller au réunion AA, ça m'aide aussi.
Je trouve ca excellent, vraiment. Et en voyant la place de l alcool dans la societe, ta facon de reagir, de contents ils passeront a fier de toi. Et ils auront raison

En ce qui concerne ma vie au quotidien, je me dois de vivre comme avant, les sorties, les copains, les repas de familles les soirées ... car oui je suis un gros fêtard ... mais sans alcool.
Je penses que je dois me confronter à toutes ses situations ou l'alcool sera présent. Tôt ou tard, je devrais les affronter.
Sado maso me disent certains lol, peut être je ne sais pas, ce que je sais, c'est que pour le moment, tous ces endroits à risque, et bien j'ai gérer.
Ce n est pas moi qui vais te dire fais tout pour ne pas te confronter a ce produit. J ai fait exactement pareil, memes lieux, memes gens. Bon vu que c était un peu particulier les choses ont evolué mais il était important que je vive ce combat. Pour l idee des week end c était plus pour de l occasionnel, ca fait vivre des choses differentes

Et il y aussi quelque chose qui m est apparu récemment, en lisant le doc des aa , en ecoutant un addicto a la radio. Je retrouve un peu de ca dans nos façons d affronter l alcool.
Dans le doc des aa ils parlent d une certaine rancœur, de l agressivite qui peut s exprimer quand on arrete. Je l ai vecu aussi et l ai retrouve chez pas mal d autres. Aller au « combat »de cette facon est une expression de ca je crois, une facon de la depasser.
Et cette rancœur est je pense du a notre reaction a la frustration. Cela se joue de tout petit, dans les reactions de nos parents a nos manques primaires si je retranscris bien ce que disait ce toubib. En arretant voila la frustration que nous subissons !!! Et avec l alcool elle est pire qu avec les autres psychotropes car la presence est permanente, societale.
Est-ce du a notre sensibilite plus forte, a un trop ou trop peu donné par les parents, on s en fout un peu. Par contre je me suis amuse a retrouver ces sensations dans ma vie, et oui, j ai bien pu remarquer le lien frustration, « colere ».
Et si je regarde la nature de cette colere j y vois une peur, celle du manque. Il n y a pas de case reflexion la non plus, c est plutôt en direct, circuit instincts primaires Par contre je peux apprendre a voir cette sensation naitre en moi et avec ca diminuer ou court circuiter l evolution de cette peur en colere. Et c est pas mal car cette colere va nous faire nous renfermer dans le passe, etre aigri de ce que l on ne peut plus vivre. Et du coup parfois donner envie de boire.

Ce putain de produit m'a dicter ma vie pendant plus de 10 ans. Il est hors de question qu'il gagne aussi sur ses moments de plaisir à se retrouver. Oui je suis alcoolo dépendant, et alors ... on à plus le droit de sortir, côtoyer ses amis, ça famille, sortir ... NON
Yes !!!
Enfin a mes yeux tu ne l es plus physiquement alcoolo dependant, et quand tu ne subiras plus les pressions du manque psycho, tu ne le seras plus tout court. Tu auras juste pris une drogue que tu ne peux plus, que tu ne veux plus consommer. Elle repondait a des besoins que tu apaises différemment.Tu auras choisi cette voie pour mieux vivre, pour vivre peut etre. Mais ne t inquietes pas ce n est qu a mes yeux

L'alcool ma empêcher de faire tellement de chose, maintenant c'est terminer.

C'est mes potes qui sont content mdr, c'est moi qui ramène la voiture happy
C est vrai que c est un cote positif que l on ne mentionne pas assez souvent ! J avais meme pense un temps en faire un job pour noel, nouvel an, etc… Mais bon, c est pas dit que l on puisse choisir l etat des clients

Un jour après l'autre je tiens le bon bout.
Tu as compris l essentiel pour le moment, ne pas prendre ce premier verre. Oui tu le tiens ce bon bout, et on va tout faire pour que tu ne le laches pas !!

Bonne journee Julien et courage pour quand ca tire un peu fort.

Profil supprimé - 12/07/2017 à 19h38

Voilà soyons positifs 4 jours sans une goutte d.alcool et j.zi pas craqué alors k j.avais sacrément envie vers 27h
Petite victoire mais victoire qf même!!!!

Profil supprimé - 13/07/2017 à 12h26

Bravo Petiteoechidee c'est génial vous pouvez être fière de vous. Tenez bon. Heure après heure jour après jour, ne cessez pas de refuser ce premier verre.
Bon courage a vous vous êtes sur le droit chemin.
Amicalement, MrT76

Profil supprimé - 17/07/2017 à 13h54

Bonjour Julien,
Juste un petit mot pour venir aux nouvelles et te dire que si tu rebois nous savons pratiquement tous ce que c est, il n y a pas de honte, de peur du jugement a avoir ici. (au contraire resté seul avec ca fait ruminer une sale image de soi...)

Bonne journee et a bientot j espere.

Profil supprimé - 18/07/2017 à 12h41

Coucou les amis

Coucou flo

Nonnnnnnn pas une goutte depuis plus d un mois je suis en vacances et sur mon tel ça marche pas ce site ....

Je rentre jeudi je posteraus un plus long poste j'ai eu des journée très pénible car en plus de mon soucis de santé fin juin je me suis pété une côte en faisant mon premier cours de surf avec mon fils

Une soirée très très très difficile mais je l'ai passé

En effet comme tu le dis souvent j'ai la sensation de revivre des choses totalement oublié des choses toutes simples de la vie sortir le soir allô feu d'artifice en famille aller au resto sans que ça coûte un bras bref j'ai passé un mois et plusieurs jours sans produit

La semaine prochaine je pars en vacances avec tous mes potes là ça sera le grand test que j'espère bien passé avec succès

Voilà j'espère que ce poste va enfin passer car avec mon téléphone portable cela fonctionne pas

Bonne journée à tous en sobriété

Profil supprimé - 18/07/2017 à 13h58

Ravi d'avoir de tes nouvelles cholights, je n'avais pas osé te féliciter pour ton premier mois sans poison.
Effectivement le gros test approche en compagnie de tes proches mais je pense que toute la force de l'abstinence que tu viens d'accumuler va beaucoup t'aider à refuser ce premier verre jour après jour. En tout cas c'est tout ce que nous te souhaitons ! De plus tu vas pouvoir pleinement profité de tes vacances et surement compter aussi les points de ceux qui vont picoler...
Bonne journée à toutes et à tous en sobriété ^^
Amicalement, MrT76

Profil supprimé - 18/07/2017 à 19h16

Aaaaaah c est cool !! ☺
Salut Julien, bon je m inquietais pas de trop mais comme MrT76 j hesitais un peu a te transmettre des felicitations pour le premier mois ☺

Si tes potes sont pas trop cons ils ne devraient pas te mettre de pression du style toutes les 10mins, allez un ptit verre quoi, c est dommage quand meme on rigole et toi... Ben toi aussi ! Et c est eux qui vont offrir une partie du spectacle ☺ Du coup restera la presence alcool que tu geres depuis un mois et avec des circonstances pas evidentes. C est assez clairement ancré en toi pour que tu ne cedes pas en te disant juste un verre et apres j arrete, je gere. C est le piege parfait ca.

Et ils vont t aimer car tu vas conduire souvent ☺

Prends soin de toi et bonnes vacances!! ☺

Profil supprimé - 19/07/2017 à 12h21

Cc flo

Ecoute pour la semaine prochaine je peux compter sur mes potes. Ils sont intelligent et ne me proposerons pas d'alcool.

Ce sera à moi de gérer. Tant que je me tiens loins du premier verre c bon. Je connais tellement le truc .... 1 verre et c'est mortttttt

Ça fait 5 semaines sans alcool, aucune envie de retomber ...

j'ai arrêté de boire le 12 juin, àprès 12 ans de condo, à 12 jours de l' anniv de mon fils qui à 12 ans. Je suis en vacances à 12kms du camping ou tout à commencer il y a 12 ans ....

Je suis allé à ma première réunion AA le 12 juin .... et le 12 juin 2018 sera un mardi ... jour de réunion de mon groupae AA ...

12 comme les 12 mois de l'année ... un tour complet ....

Bref ... c'est le destin

Un grand merci flo pour tout tes messages, tu n'imagines pas à quel point il me sont précieux

Bien amicalement
julien

Profil supprimé - 19/07/2017 à 15h01

Bravo Julien et en mettant en pratique les 12 Etapes du programme A.A. , tu ne pourras aller que de mieux en mieux et les 12 Promesses se réaliseront pour toi également . As-tu entendu parler des 12 Promesses des A.A. ?
[b]

Nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin.

Nous connaîtrons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur.

Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrons l'oublier.

Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaîtrons la paix.

Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres.

Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort.

Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables.

Nous ne serons plus tournés exclusivement sur nous-mêmes.

Désormais, nous envisagerons la vie d'une façon différente.

La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtront.

Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient.

Soudainement, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-même [/b]

Bonne continuation un jour à la fois !

Profil supprimé - 19/07/2017 à 20h06

Bonjour a tous les deux,
Vous m avez fait bloqué un peu avec le nombre 12
Alors je suis alle voir ce que je trouvais sur le net sur sa symbolique. C est assez troublant en fait... Je vous invite a aller voir, il y en a plein. Je te laisse ici une que j ai trouve par rapport a la numerologie(je precise que je n y connais rien c est le resultat d une recherche de 10min, je ne dis pas que c est vrai ou faux, c etait juste assez particulier pour que je le mette la):

Description générale: le nombre 12 exprime une certaine fragilité sur le plan moral ou physique, des moments difficiles (épreuves, sacrifices, ruptures, contraintes, etc..). L'évolution peut être réussie si ces épreuves difficiles sont surmontées. Le 12 évoque aussi l'idée d'abandon ou de renoncement à quelque chose de matériel, intellectuel, ou social. Ce nombre peut être à l'origine d'une entrave de liberté à cause d'un sacrifice, d'un blocage, d'obligations forcées ou d'un dévouement. Ce nombre 12 met l'accent sur le fait que la personne doit porter une conscience toute particulière à la conséquence de ses actes faute de quoi elle risquerait de traverser des épreuves difficiles ou de faire face à d'importantes désillusions.

C est aussi souvent la symbolique d une fin de cycle, de renouvellement...
A ce niveau je sais pas trop si on peut encore employer le mot hasard

Et tu sais Julien, voir des messages comme les tiens nous fait aussi du bien (je t inclus Salmiot car je pense que c est le cas), je trouve que ces energies sont necessaires ici, c est porteur d espoir pour beaucoup.

Alors merci a toi aussi

Profil supprimé - 20/07/2017 à 17h03

Salut Flo, Salut Salmiot

Me voici de retour chez moi, avec mon pc et accès illimité à internet ... oufff

Merci Salmiot de ton message, en effet je n'avais pas rajouter au sujet des 12 ... les 12 étapes, les 12 traditions et les 12 promesses .... merci beaucoup.

Flo ... en effet le chiffre 12 sonne particulièrement bien pour moi ... la fin d'un cycle etc.

Bien sur que je remercie aussi Salmiot pour tout ses messages.

Voili voilà je passe en coup de vent cet aprèm, demain je vous écrirais plus.

Bonne journée en sobriété.

Julien

Profil supprimé - 20/07/2017 à 21h54

Oui Flo, rien ne me fait plus plaisir que de voir un nouveau ou une nouvelle accrocher à l'abstinence . Bien regrettable qu'ils ne soient pas plus nombreux . Mais en faisant preuve de grande honnêteté , l'impossible devient possible .
Sans cette honnêteté chaudement recommandée chez A.A., c'est souvent voué à l'échec.

Bon retour julien avec ton pc à accès illimité à internet. Cela fait vraiment plaisir d'avoir de tes bonnes nouvelles et de voir à quel point tu as mordu dans le programme A.A.

Bonne nuit

Profil supprimé - 21/07/2017 à 12h45

Salut à tous

Voilà, nuit sans beaucoup de sommeil comme souvent, matinée de merde. La difficulté du moment : la différence.

Oui je suis différents, pas seulement par rapport à l'alcool, mais pour beaucoup d'autre chose encore. Trop à mon goût. Alors ce matin ça va mal. Je ne suis pas bien loin du premier verre pour s'effondrer ne plus penser.

Je sais déjà qu'il ne faut pas, ça ne réglera rien mais ce matin c'est difficile. Et puis comme ici c'est sans jugement et bien je peux vider mon sac.

Je m'appel Julien alcoolo dépendant, comédien, bisexuelle et libertin ...

Je sais, aucun lien entre les 4 mais ça marque une différence. J'envie souvent ceux qui on une vie simple. La mienne est bien compliquer, trop souvent.

Alcoolique je le reconnais publiquement. Et voilà encore une différence par rapport au monde. Ne plus consommer, être à part, voilà encore une fois, je marque ma différence. Bah j'en ai marre de l'être. Déjà que vivre sa bisex est bien compliqué, c'est forcément caché, mal compris voir totalement incompris. Libertin n'en parlons pas n'on plus ... incompréhensible, inconcevable pour beaucoup, comédien parfois envier, très souvent traité de feignant etc ...

Alors voilà qui je suis vraiment. Se rajoute à ça, bah oui c'est pas encore assez, un sentiment profond d'infériorité par rapport à mon grand frêre qui réussit très bien socialement, professionnellement ... mes parents en quasi extase devant sa réussite ... de toute façon, les réunions de famille ne tourne qu'autour de lui, sa vie, ses entreprises, etc
Et moi dans tout ça : et bien j'ai passé ma vie, à vouloir exister par rapport à mes parents (quelle tristesse à 40 ans d'être autant dépendant affectif des ses parents).
Et il faut encore après ça arrêter de picoler ??? Se mettre encore une fois une étiquette sur le dos ??? Mais putain, quand est ce que je vais finir par être heureux de se que je suis … A chaque fois c'est pareil, dans les jours qui précède des réunions de famille, c'est la même chose. Stress angoisse.

J'ai dis à mes parents que j'étais alcoolique. Et bim, encore une différence, voilà encore le petit qui ne fait rien comme tout le monde. Ras le bol. Il faut que je tienne aujourd'hui, rien qu'aujourd'hui, mais celle là elle est dur à passer.
Voilà les gars, Flo, Salmiot et les autres qui lisent … voilà qui je suis. Ca fait beaucoup pour un seul homme je trouve. Je vais devoir avancer avec ça, sans alcool, sans produit qui me permet, pour temps de s'évader de la réalité, oublier, ne plus penser. Oh que oui le mal être est profond. Parfois je n'ai plus envie de me battre.
Mes enfants me font tenir, ma femme aussi. Si vous saviez comme j'ai envie d'hureler ce que je suis, le mal qui me ronge.

Je ne suis pas loin du premier verre ….

Moderateur - 21/07/2017 à 15h15

Bonjour Julien,

En attendant les réponses de Flo, Salmiot et les autres qui ne manqueront de venir sachez que nous sommes de tout cœur avec vous en ce moment difficile. N'hésitez pas, quand cela ne va pas comme ça, à appeler notre ligne d'écoute Alcool info service. Nos écoutants sont aussi là pour cela, pour écouter votre mal-être, votre ras-le-bol d'être "différent", votre envie de tout jeter par dessus bord tout en sachant que ce n'est pas la solution.

C'est un moment difficile qui va vite passer. Essayez de vous changer les idées, de vous occuper l'esprit à une activité qui vous fasse plaisir.

Je ne commenterais pas les rapports familiaux que vous semblez dessiner mais il y aurait des choses à dire là-dessus, sur les "rôles distribués" de chacun notamment. Est-ce quelque chose que vous vous êtes permis d'aborder avec un thérapeute par exemple ? Cela vous permettrait peut-être de moins stresser et angoisser à l'approche de voir vos parents.

En tout cas aimez-vous dans ce que vous êtes aussi bien que dans vos différences. Vous avez fait déjà un très beau parcours et vous pouvez être fiers du chemin accompli. Vous êtes courageux, Julien !

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 21/07/2017 à 15h33

Salut Julien,

J ecris vite celui la, un plus long suivra.
Tu es le seul qui peut decider de ce verre ou de le rejeter. Je peux juste te dire que la reprise ne reglera rien, le soulagement que tu esperes ne sera meme pas la car la premiere gorgee, rien que le pschiit a un gout de degout de toi abominable. Chaque gorgee sera de la merde et il n y a que dans l exces profond que tu te croiras apaise, le temps du "coma". Reprendre la c est de l autodestruction. Tu ne peux avoir fait ces efforts pour te detruire. C est pour vivre que tu les as fait.
Appelle ici, reecris, bouge de chez toi, dans la nature, marche, cours, crie, pleure, vide ca en urgence.
L arret te donne une chance d avoir un regard different sur tout ce que tu dis, il te permettra d agir, reboire te fera juste mal crois moi. Ca fait mal, c est tout ce qui a ete enterre par l alcool pendant des annees qu on reprend dans la gueule, mais je vais te donner des clefs pour arriver a depasser ca, d autres t en donneront aussi, et parmi tout ca tu vas trouver les tiennes. Et enfin etre.

A tout de suite.

Profil supprimé - 21/07/2017 à 15h59

Merdouille Julien je suis vraiment peiné de te lire ça a l'air vraiment difficile aujourd'hui.
Il y a des jours avec et des jours sans, ne lâche pas le combat et ne gâche pas tous les efforts déjà accomplis pour en arriver là tu t'en voudrais trop. Courage à toi, tu as vu tout le monde ici te soutient et pense à toi.
Moi je t'encourage également à aller dans une salle de boxe pour te défouler, te vider, çà fait vraiment du bien. Ou bien va juste courir, transpire, évacue toutes ces mauvaises ondes qui resurgissent.
In fine, accepte toi tel que tu es, tu n'es pas différent, tu es toi, tout simplement. Tu as fais le choix difficile d'arrêter de te voiler la face et il faut un courage énorme pour y parvenir, en es tu conscient à quel point tu peux être de toi ?
Des fois les angoisses resurgissent c'est normal mais tu dois les en empêcher. Tu as 40 ans et de l'énergie à revendre,un métier qui te passionne, a de merveilleux enfants, une femme avec qui partager ta vie, une sexualité libérée et assumée... tu as toutes les cartes en main pour te sentir serein et épanoui. Alors qui t'aime te suit j'ai envie de te dire, il y a des fois il faut savoir dire *** !
Tu vas y arriver
Amicalement, MrT76

Profil supprimé - 21/07/2017 à 17h14

Tu vois tu vis la ce que j appelle le deuxieme type d envie. Le premier c est juste celui du au produit, a son manque, la c est autre chose. C est une lame de fond qui fait remonter en vrac mille emotions.
Je ne suis pas alle chercher de l aide la premiere fois dans ce moment, j ai rebu. Ca amplifie tout, j ai eu mes comportements les plus extremes a ce moment.
Et il y a une chose qui peut accompagné l arret c est la deprime, voir la depression.
Je ne suis pas pro medoc, la c est un fait particulier qui declenche ca, mais si tu sens que cela perdure, que tu as de plus en plus de mal, n hesites pas, ne laisse pas trainer ca, c est toubib. J ai pas aime les anti depresseurs, des fois quand je marchais ca me faisait de l electricite dans les dents ^^, mais cela lisse les pics d emotions. Alors tu sens que tu va vers le bas et chimiquement la descente est coupee. C est essentiel car c est en bas que l alcool nous attend. Et puis apres quelques moi un jour j ai ressenti l envie, le besoin de ressentir a nouveau. Car ca lisse aussi les emotions positives, tu sens que ca monte et ca arrive pas tout a fait en haut.. Car pendant ce temps j avais fait un peu de travail sur moi, compris un peu mieux ce qui m arrivait dans la gueule pendant ces moments, j ai pu trouver mes declencheurs, apprendre a m en preservé un peu.

Dans ce que tu ressens il y a tout le pourquoi je me demene un peu contre cette idee de malade alcoolique comme elle est presentée. L alcool n est qu un revelateur Julien, le vrai truc qui te boulverse tu le vis la, et c est sans alcool. Et tu le vivais deja avant de prendre le medicament alcool.
Le comportement addictif ne se limite pas a l alcool.

Les sources sont multiples. Je te conseille, comme le moderateur(que je remercie d ailleurs de son intervention!!),
d aller aupres d un psy exprimer ce qui te fait le plus de noeud. Tu peux aussi avec des psychoterapies differentes comme l art therapie, l emdr, l hypnose etc.. te vider un peu emotionellement. Nous avons en nous stockees, des tas d emotions du passe, des fois certaines ne nous appartiennent meme pas, c est les sales cotes de l hypersensibilite, de l empathie non voulue quand tu n en aas pas conscience. Si je te demande la de respirer pleinement, ventre, puis poumons, ne sens tu pas que c est tout serre au niveau de l estomac? Rien que pour ca faire des exos de respirations profondes du yoga ca vaut le coup, je voulais te laisser un lien mais c est une chaine youtube de cours de yoga, je sais pas si ca passera rapport a la pub, alors je te donne le nom, tu iras voir.Yoga kundalini la respiration longue et profonde elodie cavallero. C est gratuit, pas long et meme si tu ne t y tiens pas tous les jours, essaies juste, et vois ce que tu sens en toi.
Mon but avec ca c est que tu percoives concretement le lien entre nos emotions, leur impact sur notre physique, sur notre mental. Que tu ressentes que ce qui nous handicape au final c est la gestion de celles-ci car nous sommes sensibles.
Un meme individu avec une sensibilite »de base »vivrait les memes evenements en en ressortant differemment.
Je vais etre franc Julien, tout ce que tu me cites je le vois comme une affirmation de liberte. Bon déjà pour moi t es pas alcoolo dependant puisque tu ne consommes plus, donc tu apprends a te liberer d une came qui t as marquee pendant quelques annees. Fondamentalement c est une liberte, c est impossible de dire le contraire. Une liberte avec un cout et des douleurs a surpasser oui mais une liberte. Comedien ben c est un metier passion et ca aussi c est un choix de liberte. Va demander a la caissiere de ton supermarche si petite elle voulait faire ca, ou si c est le taf epanouissant dont elle revait a 16 ans… Il y en aura quelques unes mais je ne pense pas que cela soit la majorité.
Pour ce qui est de la sexualite nous ne choisissons pas nos orientations sexuelles. La societe montre encore une fois une norme fausse par rapport a la realite. Alors te realiser sexuellement a l encontre d une certaine norme c est une forme de liberte non ? Le libertinage, ben si c est accord avec ta femme je ne vois pas le souci. En plus dans ces lieux il n y a pas de jugement sur la bisexualite je crois… Et la pas besoin de dire que c est une forme de liberte c est marque dessus

Alors voila Julien tu peux etre fier d avoir choisi un parcours de vie de liberté. Tant ont des chaines qu ils ne remarquent qu a l oree de leur mort. Les differences avec la norme francaise sont la oui, elles isolent parfois, mais ces differences c est toi, ce qui te constitue en partie. Tu vas apprendre a les accepter et en faire une force.
Ce que je vois c est l importance du regard de tes parents par contre…. Tu sais la premiere fois que j ai ressenti cette envie venant du ventre c était a la suite de trois mots et un ton de ma mere, je peu comprendre ca
Vis-à-vis de la sexualite je ne sais pas s il est necessaire que cela leur soit mentionné. Enfin tu serais homo, ferais ta vie avec un homme la oui car cela depasse la sexualite. Alors si ta bisexualite ne s exprime pas en dehors du sexe, je ne crois pas que ca les concerne..
L alcool, quand tu auras ancré en toi que c est une drogue que tu as arrete, tu les verras se droguer mais tu seras sur que tu es libre. Independament de n importe quel regard. D ou quelqu un qui consomme une drogue doit avoir un jugement de valeur sur celui qui a reussi a s en liberer ? Cela ne veux pas dire que toi tu peux en avoir un sur lui, ca veut dire que tous ses mots, tous ses regards la dessus, et meme sur d autres aspects de la vie sont fausses par la prise inconsciente de ce psychotrope, et que cela ne doit avoir aucun poids sur toi.

Ce qu ont imprimé tes parents en toi ca prend du temps a le nettoyer, d ou l interet d un truc comme l emdr, je m y suis intéressé il y a peu et des evenements recents me font sentir des failles. Je pense y aller, je te dirai si tu ne l a pas fait avant moi. Mais par contre tu

peux arriver a ce que cela ait moins d impact. Tu vois tu sens naitre l emotion extreme, elle se developpe parfois meme jusqu au bout mais elle t emporte moins longtemps, c est un peu comme la courbe de la colere dont je parlais a MrT76. Tes pensees peuvent arreter de nourrir ces emotions de facon maladive.
Alors quand on est dans un passage depressif c est pas evident d aller vers tout ca, met le de cote, tu gagneras des annees quand tu pourras etre dans l action la dessus.
Pour l instant prends bien soin de ne pas laisser cet etat s installer sans voir un toubib. Si il y a besoin de bequilles, prends les, c est un filet de secu, vis-à-vis du danger numero un qu est l alcool.
Debut de semaine mon ami qui a arrete depuis 6 ans a repris la came, l alcool peut etre bientôt, plus de reponse et je ne peux aller le voir car je ne me sens pas capable de gerer ce que je trouverai, car ces failles tombent pile poil dans les miennes. Tu vois Julien meme apres quelques temps, meme avec des clefs interessantes les choses tres puissantes peuvent encore bloquer, j ai du travail a faire encore pour avancer vers moi. Alors d une part j ai pas envie de vivre un peu de ca ici et maintenant avec toi alors ne reprends pas si possible, et d autre part, la ou ca m aurait empeche de dormir des nuits j arrive a l apaiser apres quelques minutes, des fois moins. Et ca revient… Et pourtant jamais l alcool ne m est venu une micro seconde a l esprit meme rudement secoué, ca tu peux y arriver aussi.
Pour ma part c est le bouquin de Tolle qui m a appris ca, et la valeur de pouvoir etre connecte avec le present, avec la vie autour de soi est incommensurable. Je te le dis ici, quand tu arrives un instant a pleinement ressentir, cela vaut l effet des drogues. Nous ne connaissons rien de nous meme ici, nos societes sont basees sur l ego et la peur, la plupart des gens agissent comme des addictes avec l argent et le pouvoir, ce ne sont pas des oeilleres que nous mettons vis-à-vis de la vie, ce sont de veritables murs.
Ouvre toi vers tout ce que tu ressens de beau Julien. Nous aurons toujours des cotes difficiles a vivre dans notre sensibilité, nous pouvons juste apprendre a gerer de mieux en mieux. Par contre nous nous devons de faire vivre les bons cotes de cette sensibilite, sinon tout deviendra vite tres ou trop difficile. C est un peu comme des petites lumieres que tu vas mettre en toi a chaque fois que tu te laisseras vivre pleinement un de ces moments de beau, quelqu il soit. Jusqu a faire un petit foyer, une chose que tu sais la, a ta portee tout le temps, gratuitement…

Accroche toi Julien, un jour un psychiatre(celui qui s endormait en parlant) m a dit nous ne sommes que nos parents. Il dit vrai si l on ne pense qu en terme de peur, d ego. Il perd une dimension importante de la vie pourtant s il limite ce que nous sommes a nos pensees et a l ego. Oui nos parents ont marque certains comportements en nous, et non nous ne sommes pas nos comportements maladifs. Tu es autre chose de bien plus beau et plus grand Julien, crois moi
Tiens bon, agis vite si c est le down qui s installe, vide tout ce que tu peux dans l action. Bouge, elimine, epuise, vide toi.
Courage Julien tu peux depasser ca !

Profil supprimé - 22/07/2017 à 17h54

Bonjour Julien,
Je t ai relu et je voudrais rajouter une ou deux choses. Déjà, un peu dans l urgence, j ai extrapole sur le fait de parler bisexualite a tes parents, c était peut etre sous entendu mais je pense que tu parlais de manière generale.
La difference….
Je crois que j ai toujours aime la différence, c est une richesse. Et puis cela montre la débilité des normes parfois.
Et tu sais au fond je crois qu elle n existe de façon négative qu a travers le regard des autres.
Nous avons ce probleme de toujours tout identifier, classer notamment en fonction de normes. Il y a des utilités a ces classifications, pour la survie savoir si ce que l on voit represente un danger ou non, pour communiquer, si on parle de quelque chose, le definir permet d en avoir la meme image par exemple. Mais nous en avons fait une maladie basee sur la peur et l ego.
La norme, imposee par les parents, la societe, la culture rassure, elle permet de s identifier, de se classer du bon coté. Je correspond a l image que l on veut de moi ? Tout va bien alors.
Et si tu remarques bien, plus les coleres sont fortes contre les differences plus les gens qui les expriment sont dominés par la peur. Sur la sexualité, la peur d etre un jour cette différence ou de la sentir en soi est si forte qu elle se revele a travers une réaction démesurée, ca se mélange a la peur de ne plus etre dans cette norme, de ne plus savoir quoi ou qui etre.
Mais en fait est ce que la sexualite définit une identité, est que la couleur de peau definit une identite, est ce qu un bras plus long, plus court definit une identite ?
Cela agit sur les facons de se ressentir, de vivre a cause du regard des autres. Aux etats unis, par exemple, ou partout ailleurs en fait, je pense que la majorite des noirs se definissent comme tel car les colons les ont designés comme tel, et rabaisses comme tel. Ou un homo qui va lutter pour vivre sereinement sa sexualite va affronter des epreuves qui le feront grandir ou tomber, mais il luttera contre le regard des autres, pas contre lui-même.
Mais voir une couleur ou savoir la sexualite d une personne est que ca nous renseigne sur sa facon de reagir dans l urgence, de surmonter des peurs, des epreuves ? Est-ce que ca nous renseigne sur comment il ou elle traite ses enfants, sa famille, la detresse quand elle en croise ? Est-ce que ca nous renseigne sur sa facon de vibrer sur de la musique, d aimer ou de detester ce qui l entoure ? De forme nous sommes de toutes facons tous differents…
Alors au final le poids de la différence c est le poids du regard des autres. Il est plus facile et plus sain je pense, d accepter ses différences et de travailler pour que le regard des autres nous impacte moins, que de faire l inverse. Se resigner a correspondre aux regards des autres et travailler a faire taire ses differences, ca revient a se tuer a petit feu…
Pour moi la sexualite a toujours eu une part d intime, c est difficile a expliquer mais je dirai que mes »hors normes », et bien c est pour moi et les personnes concernees les autres ben je me demande bien ce que ca peut leur faire.. Apres je dois dire que mes « hors normes »ne s inscrivent pas dans un mode de vie, pour les vivre je n ai pas besoin de les mettre au jour. Si la bisexualite par exemple, amene a vivre a 3, ou un temps avec un homme, un temps avec une femme le quotidien, oui il y aura alors des regards a vivre, a depasser.

Ne pas boire d alcool est ici une difference a assumer. Cela te servira d ailleurs pour les autres, je te le souhaite. Un des interets de definir l alcoolisme comme une maladie est que cela a un peu changé le regards des autres. Ce n est plus une tare, un manque de volonte c est juste une maladie. Moi ca me va pas mais ca aide je pense.
Ici ta difference Julien elle est faite par rapport a une norme completement foireuse. Il faut te persuader de ca et te créer ta realité (dans

les 4 accords tolteques il y a des passages interessants la dessus, une vue de shamans amerindiens…).
Nous avons arreter cette drogue, oui il peut y avoir un poids avec la difference que cela implique, celui que tu vis actuellement. Vire vite ca de ta tete. Si il y a une difference a trouver, dis toi que c est eux qui sont differents de leur etat naturel. Dis toi que fondamentalement si en un claquement de doigt tu pouvais tous vous transferer dans la jungle, dans un desert ou meme une foret francaise avec 6 jours de marche pour revenir a la »civilisation », tu verrais une difference oui mais crois moi elle te ferait te sentir bien ! Alors tu peux te sentir different d eux dans ton rapport a l alcool mais sois sur que cette difference est un chemin beaucoup plus riche.

En etant concerné par l addiction tu fais partie d un quart environ de la population, donc oui tu es different des autres 3/4. Je crois que cette difference est plus importante que celle pour l alcool. Celle pour l alcool c est en fonction d une norme culturelle qui justifie une consommation de psychotrope inconsciente comme elle le peut. Celle des comportements addictifs est tout autre. Tu découvres que sans ce produit c est encore la… Vu que de toi-même tu t es dis sensible et empathique, je vais te dire ou redire le shema que j ai trouve pour moi, cela t aidera peut etre a y voir plus clair.
De part la genetique, les rapports au monde dans le ventre, dans la toute petite enfance, ou autres causes je suis né sensible, plus sensible que la norme 🙂, comme un quart des personnes environ. C est marrant d ailleurs cette similitude avec le pourcentage de personnes aux comportements addictifs. De la malgre une tres chouette education, il y a un rapport particulier au manque, celui de la mere est, je crois, le premier que nous ressentons. Tout ceci est inconscient, je ne me sentais pas particulierement sensible, pas dans des formes de dependances. Et pourtant c était la. Cette sensibilite m a aussi ouvert aux gens, a la nature sans que je m en rende vraiment compte. Je suis pas né sous les bombes, pas d enorme stress imposes par la vie, jusqu a des premiers traumatimes.
En fait en totale inconscience les felures etaient la depuis longtemps, une certaine anxiete m a toujours accompagné, elle est je crois indissociable de cette sensiblite dans nos societes occidentales. Mais elle ne se revelait pas vraiment. Elle prenait la direction du cerveau pourtant dans certaines occasions, et la reponse etait la, socialement valorisee. L alcool a accompagne en fait toutes les montees de stress de l adolescence. Premiers bals et les autres, premiere relation etc… Mais a cote il y avait des equilibres, j aimais la vie, beaucoup de sports de montagne, des objectifs realises, l alcool n avait pas de place autre que certains moments, en lien avec les autres finalement. Et puis sa place devient un peu plus reguliere, jusqu a des evenements qui ebranlent toutes les fissures, elles deviennent des failles, l alcool semble les combler, les consos changent vraiment, ca tient encore mais le stress est beaucoup plus present, les evenements traumatisant remontent plus et ramene avec eux des passes encore plus lointains. Puis d autres evenements, ca tient encore un peu mais c est de l illusion, l alcool est la, implanté comme pourrait l etre de l hero. On connait tous ca, ca met le meme masque a tout le monde, on descend plus ou moins loin suivant ce qui nous entoure, mais la route est la meme pour tous.
Donc la le probleme est l alcool. Le probleme visible est l alcool oui 🙂!
L histoire personnelle a fait des nœuds, les psys m ont servi a en defaire, a en visualiser de plus importants, ils m ont permis de dire aussi, de mettre des mots. Mais la sensibilite elle est toujours la. Car tous ces evenements passes, quelqu ils soient, c est sur elle qu ils sont venus s imprimés. Un autre moi moins sensible avec mes conditions de vie aurait surement eu un parcours tres different. Et finalement tous ces evenements ce sont des emotions non? (je ne developpe pas plus pour l instant 🙂).

Elle sera la tout le temps, a vie, elle te definit beaucoup plus que ta sexualite je crois.
Alors on peut l endormir une vie(j en endors encore des parties tu sais, je suis loin d etre totalement au point) dans l alcool, les medocs ou ailleurs. Parce que parfois c est necessaire quand on ne comprend rien a ce qui nous arrive, parce que c est trop fort quand on a pas de »techniques » pour l affronter. Nous serions nes dans une foret amazonienne nous aurions pu développer mille choses autour d elle tout naturellement, en subir moins de stress peut etre. Ici c est pas vraiment un monde sensible qui nous est proposé. Il faut aller le chercher le beau parfois et la societe est en generale anxiogene… Alors il faut apprendre...
Mais on peut aussi la faire vivre, exploiter et decouvrir ses bons cotes, se proteger du mieux possible des mauvais. Pour moi elle est la la seule clef qui me permet d avancer, parfois lentement. Cela offre des connexions incroyables au monde Julien, cela ouvre des portes sur la Vie que d autres n auront peut etre jamais l occasion de voir. Tous ces instants de »connexion » c est ca que cela nous offre.
Tu vois l alcool c est rien dans tout ca, juste un medicament, un revelateur et une fuite de la douleur.
Alors si t as trop mal prends de vrais medocs si tu n as pas la force d autre chose pour l instant, il n y a pas de honte a ca, c est aussi une illusion de penser que l on ne peut etre que fort. Et puis ca empeche de reboire et c est important ca. Tu auras un regard sur ta conso, ca ne sera pas inconscient comme avec l alcool. Tu sais ce que tu viens apaiser et tu sais que a terme tu voudrais y arriver sans ces bequilles. Comment il dit Oliv' ? « J ai reappris a me tenir debout, a marcher c est pas pour me remettre a ramper » ou quelque chose comme ca. C est exactement ca l image, tu en es a l etape bequille de cette renaissance, pas a pas…
Et puis regarde de plus pres cette sensibilite. Parallelement a ca je te conseille de suivre la piste du moderateur, je ne connais pas vraiment mais le nom est assez evocateur pour que ca tilte par rapport a ce que tu dis. (Et puis ses interventions ne sont jamais a cote de la plaque 🙂)Tu vas debloquer des nœuds, t enlever des pressions.
Ne laches pas le groupe de parole, meme si t es pas au top. Si tu y as trouve des choses qui te font du bien, vas y, elles seront encore la meme si toi tu es mal.

Le probleme maintenant c est que si tu rebois c est en conscience. Ca fait plus mal, on est jamais apaisé, c est fini ca. Il faudra des doses toujours plus fortes, ca fera repartir dans les limbes. Tu as la chance si tu n as pas rebu d avoir un de tes declencheurs qui s est allume en rouge vif. Parents egale stress egale envie de boire. Faut que ca devienne tres tres vite parents egale stress egale je protege cette douleur sans alcool. Apres tu pourras travailler sur le parent egale stress un peu plus sereinement je crois.
Ca va paraitre con a des medecins peut etre ce que je te dis mais dans un cas comme ca, quand c est limite a ce point, reprend un anxio, et vois l effet. Et parles en apres a ton toubib ou addicto. C est un cas d urgence, considere le comme tel. Bien sur que dans l absolu je devrai te dire tiens bon, serre les dents, mais franchement des fois c est trop dur et c est tout. Et l objectif pour l instant c est no alcool.

T auras tout ca lundi, j espere que tu pourras y trouver des clefs pour toi. J espere aussi que tu as trouve ta parade pour ce week end, sinon ben l important est de vite a nouveau arreter, de ne pas t enfermer avec une image pourrie de toi. Courage Julien ca fait ca parfois renaitre...

Et excuse pour les reedites, j ai ecris ces messages a un jour d ecart et sans revoir celui d avant, il y aura peut etre des repetitions...

Profil supprimé - 23/07/2017 à 19h40

https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Hypersensibilit%C3%A9_(psychologie)

C est une base, fais tes recherches, mais deja tu peux y trouver de quoi poser tes pieds pour les pas a venir. L alcool n est qu un revelateur Julien, c est la pour nous la vraie chose a comprendre, a faire evoluer.
Tu vois meme 10 ans apres l arret, meme apres avoir trouve un important detachement a ce produit, c est encore a ca que je me confronte. C est une chose essentielle dans nos vies.

Courage Julien.

Profil supprimé - 25/07/2017 à 14h26

Salut Julien,
Pas de news, bonnes news ? Je sais pas trop la.. C est possible que tu ais repris, que cela ne t empeche pas de venir ecrire, te vider ici si besoin, il n y aura pas de jugement.

"La normalité n'existe pas, sauf dans un cercle restreint : ce ne sont que des habitudes totémisées que l'on édicte en règles de comportement ou de langage, pour assurer le fonctionnement du groupe et sa " cohésion ", face à d'improbables risques, dangers ou " ennemis "."
Saverio Tomasella

Tout ce que je vis ces jours ci me montre la difference Julien. Pas une qui se voit, qui concerne la morale, la culture. Non une interieure, indissociable de ce que je suis profondement. Ultrasensible... Et conscient.
Cette sensiblite, une forme d intelligence, des lectures m ont fait comprendre des choses en moi a travers l addiction. J ai essaye de prendre garde a ne pas mettre d affectif dans ces reflexions, de ne pas considerer l alcool en bien ou mal, de ne pas me dire puisque je le vis comme ca, tout le monde le vit comme ca. En ecrivant ici, entre autre, j ai vu que que cette vision des choses pouvait aider, mais j ai vu aussi le decalage. Il y a une partie normale a ce decalage car a l arret on est vraiment dans l obsession du produit, on lutte contre la manque de ce truc, on envisage pas tout ce que ca touche reellement. Mais il y a aussi une partie du a la norme, a la facon dont est vu l alcoolisme, comme on le traite. Et avoir cette conscience sur cette sensibilité c est hard. Pas dans le quotidien, pas ici sur ce forum car j y viens et m engage quand j ai l energie de depasser ca. Mais hier par exemple je suis alle voir une structure style centre specialise. J arrivai avec une vision nette de ce dont j avais besoin, je venais voir si c était possible. Dans le protocole tu vois un infirmier psy avant, et tu te presentes.
C est particulier faire une demarche d aide on le sait tous, il y a comme une espece de sensation d abandon, et surtout quand tu le fais en conscience, pas dans les brumes de l alcool ou du valium.
Et la ce décalage je l ai bien pris dans la gueule. Un peu comme avec les etudiants psys ici qui cherchait des temoignages, mais la c est en live, et je temoigne pas, je viens chercher du soutien. Je ne lui en veut pas il est formate, doit recevoir essentiellement des personnes qui cherchent a arreter ou viennent de le faire, mais quelle energie j ai du mettre juste parce que nous n avons pas la meme conscience des choses. Et le plus difficile c est que j ai senti que l aide ne viendrait pas de la. C est comme si tu voyais les etoiles, la voie lactee et que la personne qui doit t aider ne voit que la Lune…

Alors pour moi quand ca va pas trop faut oublier tout ce qui touche les addictions comme aide. Je me retourne donc vers l emdr, faite par des psys. Et la il faut que j en trouve un qui soit ouvert et au courant de l ultrasensibilite car sinon il ne verra que les cases a cocher dans tel ou tel type de nevroses, trouvera un petit melange de tout et passera encore a cote de l essentiel. Je pourrais lui dire ce que je veux cela ne sera que le resultat de ma potentielle maladie. Donc il faut le temps de trouver la bonne personne. Je le fais quand meme avec optimisme car je me dis qu avec ces therapies je trouverai des gens ouverts et que meme s il n adhere pas a ce que je dis je pourrai quand meme revenir sur certains traumas autrement que par des mots. Et puis continuer seul d appliquer les clefs qu on peut en attendant.

Tout ca pour te dire que plus tu prendras tot en compte ta sensibilité, plus tu auras des chances de vivre bien avec, plus tu auras de chance de te preserver de ces cotes negatifs. J espere que tout ce que j ai pu voir pour moi trouvera echo en toi, que cela t aidera et que tu en aideras d autres.

Courage Julien, que tu ais rebu ou pas. L alcool n est qu un revelateur. Comme j ai vu un jour sur un forum, l alcool n est pas le probleme, il a été une solution. Je rajoute juste dans l addiction et je trouve cette phrase tres juste.

Olivier 54150 - 25/07/2017 à 21h03

Julien,
J'espère que tu va mieux depuis l’autre jour.
C’est si difficile de stopper l’alcool que l’on voudrait que tous les problèmes s'efface derrière.
Nous voulons une récompense pour avoir souffert. Au lieux de ça c’est déprime.
j’ai bien vécu ça aussi.
C’est là que tu te rend compte que l’addiction et plus un symptôme qu’une maladie. J’ai même envie de dire que la dépression est aussi un symptôme, symptôme de quelque chose à découvrir sur la vie.

Prend vite du recul, un maximum de recul, et tu pourras voir qu’en faite, t'es vachement intelligent d’avoir pris la bonne décision d’arrêter, qu’au moins tu assument et vie tes différences. Grande qualité.
Si en plus une femme aimante, et un enfants en bonne santé tout n’est pas si noir.
Les sentiments, qu’ils soit négatif ou positif sont des perles de sagesse et d’évolutions pour notre être.
Continu d’écrire, mettre tout à plat fait un bien fou et éclaircit les idées.
Pour la déprime je ne vois qu’une chose: Se faire plaisir (la vie est faite juste pour ça) même si on à pas envie, petit à petit l’appétit vient en mangeant…. Et tu te fou du regard des autres.
Allez, hop !
avec toi par la pensé…
Oliv

Olivier 54150 - 25/07/2017 à 21h26

Salut Flo
Peut ouvrir un fil sur sur l'hypersensibilité, cela m'intrigue un peu j'avoues. Ce qui te gène vraiment dans ce truc. 4000 mot maxi. Merci
à +
Oliv

Profil supprimé - 26/07/2017 à 16h02

Bonjour à tous,

Je viens de m'inscrire sur le site et je n'ai pu m'empêcher de lire d'une traite cette discussion.
Julien, ton parcours m'a énormément ému. J'ai été impressionnée par ta détermination, ton courage et ton humilité. Les réactions et le soutien des uns et des autres m'ont également beaucoup touché. Je te remercie mille fois d'avoir partagé tout cela sur ce forum, tu es vraiment quelqu'un qui force l'admiration, et ça me donne de l'espoir.
J'espère que tu donneras de tes nouvelles, et quoi qu'il qu'arrive, je te souhaite le meilleur pour la suite ! Toutes mes pensées t'accompagnent !

Profil supprimé - 28/07/2017 à 12h25

Coucou les amis,

Coucou Flo, Oliv, Salmiot et les autres ...

Bon déjà désolé du retard pris pour répondre ici ou là ... j'étais parti pour 4 jours entre potes en vacances ....
Je me suis confronté à une situation de fou, ou la mise en danger par rapport au produit (pour un jeune abstinent) était maximal ...

J'ai trébuché ... j'ai rebu pendant les trois soirées de fêtes .... Pas par envie d'alcool, ho non le produit ne me tentais pas, mais faire la fête sans alcool, je n'y parvenais pas, ou je ne pensais pas cela possible

Tu sais quoi Flo, je ne vais pas me flageller, mais je ne m'en veux même pas. Premier soir, conso super raisonnable, mais déjà, je suis obligé de commercer à compter les verres ... une petite ivresse (pour se mettre dedans) nikel ....
Deuxième soir .... un peu plus d'alcool, mais ça reste normal (pour les non alcooliques), et le dernier soir .... c'est reparti comme en 40 lol ... 3 soir, il m'aura fallut 3 soir pour reprendre ma conso d'avant ... ma femme me faisant des remarque en fin de soirées etc ....

Je ne m'en veux pas, d'une parce que je savais très bien au fond de moi, que j'allais reboire pdt ces vacances là, le cap d'agde avec tous mes amis.... tu vois bien, sex alcool et fiesta H24 ☺ .... mais ça ma servi, nourrit, enrichi par rapport au produit.

J'ai lutté le premier jour comme un dingue, louper des supers moments, j'étais concentré sur le produit, rien que sur celui-ci. Je ne voyais que le pinard (champ quand même mdr). Combien de mes potes m'on dit, bah bois juste ne soirée deux ou trois verres mdr, je leur ai répondu moi perso c'est 15 ou 0 …
Une bonne copine ma dis, allez mon Ju, rien qu'en soirée et après tu ne rebois pas … son chéri à fini cramé, ils se sont pris la tête … je lui ai dis, voilà c'est ça ma vie. Ma chérie, aussi qui pensait que je pouvais avoir une conso raisonné, à enfin vu que je n'y parvenais pas … enfin elle à aussi compris que, pour moi, ce n'était pas possible. En fait, je préfère ne pas picoler, que commencer à se dire allez juste un ou deux … mon cul oui … 10 ou 15.
Faire la fête, en faite, sans produit me semble plus simple en effet. Des étapes je vais en passer d'autres.
Je développerais plus tard, j'ai des machines à faires les amis lol.
A oui, dernière chose super importante, tous mes amis (surtout les filles) m'ont et fellicter de ne plus picoler, m'on dit que j'avais changer physiquement et qu'elle me trouvais super méga génial …. Ohhhhh le kifff, ça vaut bien tout les verres du monde ça.

De retour parmi vous mes amis, oui j'ai trébuché, mais je ne suis pas tombé … on reprend les bonnes habitudes.
Flo, ce serait cool si je pouvais avoir ton 06.

Bonne journée en sobriété

Profil supprimé - 31/07/2017 à 17h14

Salut Julien, petit message vite fait pour te dire que je t ai lu, je te reponds la mais pas sur d avoir fini avant la fin de journee forum des moderateurs. J espere que ces nouveaux jours sans n ont pas ete trop hards ..

Profil supprimé - 31/07/2017 à 19h09

Re ☺

Bon tu as trouve toi-même des raisons de ne pas te flageller des mois de cette reprise. Je ne peux pas trop parler de ce type de reprise car je n avais pas ce »choix », pour moi elles etaient forcement destructrices et non pour faire la fete. Et tu sais meme apres 20 ans d arret il faut a peine une semaine pour reprendre la conso d avant arret, ces empreintes nous accompagnerons toujours je crois.
C est pas si mal que ta femme ait pu se rendre compte du phenomene addictif de la bete ☺ Quand t iras voir l addicto vous serez deux a dire non, non c est 0 et c est tout. ☺
Sex, drugs and rock n roll…
Je dois avouer que des choses ont change pour moi de ce coté. Quoique j ai toujours été plus plage que boite ☺ Je dirai que l arret de l

alcool me pousse a de plus en plus m eloigner du cote industriel des choses, et ce dans tous les domaines.
C est difficile ce que tu fais, se confronter de plein pied a tout ca sans alcool. Il y a le produit c est sur, l ambiance, il faut resister, mais aussi peut etre le role de l alcool qui rentre en jeu. Tu as essaye ces ambiances sans alcool ou tu avais bu avant les clubs ? Si tu n as pas eu la sensation que l alcool venait calmer quelque chose alors les autres plaisirs proposes par ces lieux devraient suffire a le vivre bien sans boire. Si il y a une forme d anxiete, elle risque de venir gratouiller a chaque fois, tant que tu ne la prendras pas en compte.

J espere que la »redescente »ne s est pas trop mal passée, que l envie ne s est pas fait a nouveau trop mordante. Cette reprise doit maintenant marquer pour toi la fin des petits arrangements, pour etre utile elle doit inscrire en toi que pour ces fetes il n y a pas non plus de un verre et j arrete. Parfois l arret va plus perturber ou interagir avec le mode de vie que d autres, essaies de penser a toi d abbord, le temps de te reconstruire. Sans fuir on peut admettre etre pas bien dans telle ou telle situation sans alcool, faut juste penser a aller voir de plus pres ce pas bien.
Penses aux felicitations des filles

Pour le tel j ai peur de pas etre cool :/ Si j avais plus avancé sur moi-même je l aurai peut etre fait, mais les temps a venir vont plutôt me recentrer que m ouvrir, et l investissement dans un soutien comme celui la, en « direct » ne me sera pas possible. J ai pas envie de regarder un tel sonner en sachant peut etre quelqu un en souffrance derriere et de ne pas repondre car j ai déjà un trop plein emotionnel. Ca serait pas bon pour nous deux. Si tu as besoin d un contact rapide en cas « d urgence » peut etre qu avec les parrains des aa tu pourrais trouver ca. Pour exposer des choses plus personnellement il pourrait y avoir le mail, mais Ju, je suis pas psy, j ai besoin d avancer encore un peu et peut etre que tu avances encore un peu avant ca. Je dis ca sans aucune mechanceté hein, c est juste qu en ce moment je suis impacté et tu es dans un rapport a l alcool tres frais, l empathie fait que ca me ramene a ca, et que j ai besoin de choisir mes moments pour lire, repondre, j ai besoin de pouvoir faire off en sortant du site.
Mais j espere bien un jour prochain changer ce que j ai ecris la

Bonne journee Julien et n hesite pas a venir ecrire a cause de cette reponse, ici je gere mes zones de confort et savoir comment tu vas m interesse

---

Profil supprimé - 01/08/2017 à 11h39

Salut Flo

Oui je suis d'accord avec toi, je ne vais m'en faire pour cette reprise, même si ça fait chier quand même. En fait cette reprise je pense que je l'avais "préparer" ... Je savais que pendant ce séjour, je reboirais. J'ai tenu bon une journée, mais pas plus.
Quand j'ai porté la première gorgée à ma bouche, tes mots me sont direct revenu à l'esprit ... ceux dont du parlais d'un dégoût de sois même ... Bah je n'étais pas dégoutter de moi, mais du produit ... en fait je prenais le premier verre pour être encore comme tout le monde ... ha ce « comme tout le monde » … mon psy va se faire plaisir mdr

J'ai détesté ce pinard, ce rosé à moitié frais ... pas bon. Comme un jeune qui fume pour faire comme tout le monde .... les premières clopes sont pas bonne. Cela m'a fait le même effet, sauf que mon cerveau, lui se rappelle très bien de ma conso ....

Concernant ma chérie, oui en effet, elle à enfin vu de ses propres yeux que c'est 0 ou 20 … Le premier soir, j'en ai pris 3 ou 4, bien assez vu que (de base, et c'est marrant pour un alcoolique), je ne tiens pas l'alcool. Effet de détentes etc … elle me dit : Tu vois tu peux passer une soirée en prenant 2 ou 3 verres … Je lui dit bah bien sur chéri, regarde comme je gère (laisse tomber la misère à me poser la question du 5ème 6ème etc) …. Donc dodo nikel. Deuxième soirée, déjà un peut plus … elle me dis, là chéri tu vois c'est assez … et dernier soir, c'est la fête, je compte plus 3h30 du matin ma chérie qui râle, tu as trop bu etc … bref tout cela pour dire, et je penses aussi avoir voulu lui démontrer que c'est 0 ou 15 ….

Ouai, bah je suis un énorme fêtard, pour moi la vie c'est surtout ça … profiter, la fête vivre. Ce n'est peut être pas compatible abstinent et gros fêtard …

En six semaines d'abstinence, je n'avais pas refais de soirée club etc sans alcool …. J'ai attaqué direct 4 jours de fêtes au cap. Bon ok je suis complètement barge … mais si j'avais passé le cap du cap (humourrrrr) c'était presque gagné. Perso, c'est pas les fêtes de village, repas de famille mariage etc sans alcool qui me dérange. Oui l'alcool est bien venu combler quelque chose. De l'anxiété surement, de l'appréhension etc. Cela fait 10 ans que je calme mes angoisses avec l'alcool, donc pas simple de changer, de faire différemment.

Tu as tout compris : « Cette reprise doit maintenant marquer pour toi la fin des petits arrangements ». C'est ça ma vie. Je m'arrange avec elle. Je me mens bien souvent. Pour mes 40 ans mon frêre, m'a fais un super texte. Il m'a bien décris. Pour finir il m'a dit : un équilibriste de la vie. Je suis comme cela. Sur un fil, toujours, penchant d'un côté comme de l'autre. Cela me résume parfaitement.

Pour les félicitations des filles je prends lol. J'ai besoins qu'on m'aime, qu'on me reconnaisse, il faut tjs que j'en fasse des caisses … mon psy encore va se faire plaise … la sérénité, je ne sais pas si un jour je vais la trouver.
Pour ton téléphone, je comprends bien sur et je respect. Je ne pourrais moi-même pas le faire si je ne vais pas bien. Je sais que tu n'es pas psy, je ne cherche pas cela, mais notre relation épistolaire me fais un bien fou. Alors restons ici pour papoter, discuter, échanger nos points de vu.

Prends aussi soins de toi.
Cela fais 6 jours que je n'ai pas repris une goutte d'alcool. Hier soir soirée difficile, je sais pourquoi. Ma femme est à l'hôpital pour une petite chirurgie. L'angoisse de la solitude, la peur de l'intervention. Avant j'aurais masqué cela avec de l'alcool, hier soir non. Je dois prendre aussi soins de ma famille. Donc plus d'alcool, plus de petits arrangements avec le produit, et en général avec la vie.

J'ai lu quelque part, qu'après l'arret de l'alcool, la dépression n'est pas bien loin … houuuuu lalalala je la sens bien arrivée celle là.

Remarque ça fait 25 ans que je suis dépressif …

Parfois je cherche d'où cela viens, pendant ma conso, bah nikel plus
de question à se poser. En fait, et si je suis très honnête, c'est un suicide à petit feu l'alcool. Combien de fois j'ai pu dire, je m'en fou de mourir jeune, pourvu que j'ai bien vécu. L'arrêt est compliqué, difficile. Physiquement ça passe assez vite, le reste, c'est une longue histoire que je commence tout juste à écrire. Encore aujourd'hui, je cherche le pourquoi du comment. Jouer des rôles, jouer avec la vie, jouer tout simplement : voilà ma vie.

Encore merci Flo, tu m'aides à tenir bon, tes conseils sont précieux, ton avis aussi.
Bien amicalement
Julien

Profil supprimé - 01/08/2017 à 14h45

Salut julien,

Oui c est un long chemin, mais sur celui la tu evolues. Ce choix d arreter l alcool est un choix pour aller vers la vie car oui dans nos consos je pense qu il y a une forme de suicide, ou tout du moins une negation de la vie, de nous tel que nous sommes, pris dans cette came.

N hesite pas a parler de cet etat depressif avec le psy, l addicto ou le toubib, car oui tres souvent a l arret cela ressort. Pour moi ca a peter dans 4, 5 mois apres l arret, au retour de la post cure. C est fou comme dans ces moments l ego s exprime a fond.. Je me souvient exactement de la reprise. Ca suivait cet etat de depression, l impression d efforts pas reconnus, accroché au regard des autres, image de soi deplorable, ah oui ben je m en fous puisque c est comme ca je rebois! Si je pouvais maintenant etre a cote de moi a ce moment, je serai pas tendre L art de remettre la faute sur autrui mais je te promet qu a la premiere gorgee, au pscicht de la 8,6, c est de moi que j avais le degout. Et la oui c etait un appel que seul moi pouvait entendre, une forme de suicide oui, je partais sur un 2 ans et demi de vie en buvant. Et c etait pas pour une soiree ou revivre un moment de fete comme avant. Alors ne laisse pas trainer ca Ju, car ca vient repondre a l envie que tu as eu avant la venue de tes parents. C est plus profond, on sait qu on fuit quelque chose, qu on reprend le meme chemin de merde, l image de soi est vraiment hard. Tu peux deja prendre du millepertuis ou tout autre plante aux effets sur la deprim, au pire ca te fera pas de mal

Pour le pourquoi les aa te diront qu il ne faut pas chercher, moi j ai envie de te dire d aller lire le fil sur la sensibilité, tu retrouveras peut etre un peu de toi. En sachant qu il y a une part d extraverti chez les ultrasensibles, 30 %environ.

Est ce que la fete est plus folle sans alcool? Ben quand il t a accompagné longtemps, lors de ta construction dans le rapport aux autres adultes, qu il t a servi pour fuir des peurs, je dirai que non. Mais avec le temps tu peux t apercevoir de ce que tu as fuis, l affronter, le depasser ou pas, sentir ou ca bloque. Si tu depasses des peurs alors tu pourras retrouver un peu de ce qu il y avait avant. Par exemple si tu dansais comme un fou et que tu ne le fais plus, tu peux travailler sur la peur a l origine de ce changement. Et un jour redanser comme tu le sens.

Si tu decides d etre assez franc avec toi meme et que tu te sens bien avec ton psy tu vas vite mettre un peu d ordre dans tes pensees et tes ressentis. Tu verras des poids s enlever, d autres rester, il te faudra trouver d autres choses... Et c est la que la vie commence ou presque
Quand je disais que je n etais pas psy c est surtout pour dire qu en relation amicale, quand tu rentres dans des choses comme ca, il n y a pas de barriere, pas vraiment de bouton off, sans compter tous les trucs de tranferts auxquels je ne connais pas grand chose, mais que j ai deja pu ressentir avant. Rajoutes l empathie a ca et suivant les vies racontees t as une idee de ce que ca peut donner Apres essayer d ouvrir des portes avec les gens, quand je peux montrer ce que je vois d ou je suis, essayer de faire reflechir, aider, j aime bien

Physiquement ça passe assez vite, le reste, c'est une longue histoire que je commence tout juste à écrire. Encore aujourd'hui, je cherche le pourquoi du comment. Jouer des rôles, jouer avec la vie, jouer tout simplement : voilà ma vie.

Mais est ce que tu te rends compte la, en ecrivant ca, de la chance que represente l arret de l alcool? Combien dans leur vie ne pourront ecrire ca que trop tard. Tu as la chance de voir ce qu est ta vie, de garder ce que tu aimes vraiment, de changer ce qui te marque vraiment. Oui parfois c est difficile, cela demande du courage aussi d aller voir certaines peurs, tu ne peux ressortir que grandi de ca je crois. Meme si tu replonges et que tu finis ta vie dans les vapeurs d alcool, il y aura eu cette conscience de la ou etait vraiment la vie. Je crois que c est indelibile, ca peut mettre au fond du trou comme te porter toute ta vie.

Pour tout le monde je crois que la vie est un fil. Quand tu es addictes deja il est plus fin, quand tu es ultrasensible tu rajoutes un petit vent variant de la bise au blizzard, et quand tu es ultrasensible avec le besoin de vivre a fond pour se sentir vivre tu fais des petits bonds pour avancer Pfffiou finalement je suis content de n avoir qu a marcher Tu me rappelles mon pote dans ces energies de vie, c est utile tu sais, meme sans alcool tu pourras etre moteur pour beaucoup de gens si tu trouves tes clefs pour t alleger du passé.

Tu l as revu au fait ton addicto?

Courage Ju, tu avances toi aussi

Bonne journee

Profil supprimé - 02/08/2017 à 14h07

Salut Flo

Ohhh que tu as raison en tout point ...

Tes dernières phrases, me touche profondément. C'est bien cela ce que je vie, sur un fil toujours, pas épais c'est sûr, et parfois je sautes même dessus, sans filet ...

Mais oui, aussi tu as raison, c'est une sacrée chance que la vie, m'offre (que je m'offre), de prendre conscience de tout cela bien avant les autres.

Pour ce qui est d'être le moteur pour les autres, peut être, je n'en suis pas encore là. Il me faut déjà travailler sur moi, prendre soins de moi. Si, par chance, je peux éveiller certaines consciences, tant mieux.

J'ai lu ton fil sur la sensibilité, j'y apporterais ma pierre également. Pour être honnête, j'ai pas tout compris lol, mais les descriptifs du débuts .... oulalalala mais merde, c'est tout moi ça ...

Demain rdv psy, mon addicto dans 3 semaines.

Merci pour tout

bonne journée

Profil supprimé - 02/08/2017 à 20h32

Salut Ju,
T inquietes c est ca l important que tu te dises ca :
"oulalalala mais merde, c'est tout moi ça ..."
☺

Gardes l info quelque part dans un ptit coin de la tete, et quand tu le sentiras vas voir les liens que l on a mis.

J espere que tu auras un bon contact avec le psy, ca fait du bien. Seul bemol, les fins de rendez vous abruptes, texprimes un truc fort et c est l heure on en discute la semaine prochaine :/

Tu vas te retrouver Ju, avancer, trouver tes equilibres.. Fais toi confiance ☺

Profil supprimé - 04/08/2017 à 19h06

Hola Julien,
"Presque 2 mois de correspondance qui me sauve jour après jour."

C est avant tout toi qui te sauves Ju !
Comme le dit Larne, je met juste un message, c est toi qui trouve la capacité de chercher a comprendre, qui est apte a le recevoir ☺
Alors bien sur j ai repondu, j ai mis une energie que j espere porteuse dans les messages mais c est que tu m as laisse la capacite de le faire en etant receptif. Et puis tu as osé te dire sensible, et a partir de la c etait interessant de t offrir une vision plus large de l addiction. Et je savais que meme si tu ne percutais pas sur tout tout de suite, certains mots allaient rester et peut etre t aider un jour.

Bon j espere que tu as eu un bon feeling avec le psy et que tu pourras te vider un peu de ce qui fait des noeuds. Ca secoue un peu des fois, mais avec un peu d honnetete avec soi meme ca peut faire du bien. C est un premier nettoyage ☺

Ca va la nouvelle semaine? T as pas trop galere avec l envie les premiers jours?
C est chouette que tu ais reagi tout de suite, que cela ne t ais pas colle la tete au fond du sceau. T as des bons reflexes Ju ☺

Et continue d aider quand t as la force pour, elle est utile ton experience, c est tout frais, tu peux te faire confiance ☺

Lundi vendanges pour moi ☺ Comment ca je participe a la fabrication d un psychotrope que je sais dangereux ?!? Je ramasse juste du raisin moi, ce qu ils en font apres... ☺ Juste apres l arret je ne pouvais plus concevoir la vigne sans le vin, maintenant je ne peux plus concevoir ma vie sans un contact a la terre. Et j arrive a faire passer des messages sur l alcool, ils ont mis le loup dans la bergerie ☺

L autre jour je passe voir mon garagiste, on discute vite fait, en 5 min il avait pris la decision de tester une semaine sans alcool ^^. Je sais plus pourquoi on parlait de vin rosé, il me dit que le midi il en boit pas sinon l apres midi c est foutu pour le boulot, je lui dit que j en bois pas tout court depuis 10 ans, et la c etait parti. Il est demandeur car il avait des doutes sur sa conso, pourtant juste 2,3 verres chaque soir. Je lui ai vite explique ce que je savais et que s il voulait savoir ou il en etait le mieux c etait une semaine sans alcool. Et il a commence le jour meme. J adore ces moments car cela part d un truc qui n a rien a voir, et cela va changer sa vision de voir les choses. Ca a un cote surealiste un peu.. Et c est lui qui a tout fait, il etait juste ouvert, disponible pour entendre ca ☺

A bientot Julien, bon week end.

Profil supprimé - 07/08/2017 à 17h09

Salut Flo, Salut à tous

Et bien RDV psy bien passé, j'ai un seul souci ... elle est trop jolie lol donc va falloir que je change de psy, je peux pas y arriver avec une nana comme ça. Pas simple le premier RDV ça fait travailler mais ça va.

Un peu difficile ce week end, l'envie est là. Pas physique mais dans la tête. Mon craving de 18H me tenaille. Je me suis inscrit dans une salle de sport pour m'aider à passer ce cap et ça me fera du bien. J'ai fait tellement de mal à mon corps avec le pinard, il est temps de prendre soins de moi en faisant du sport.

Oui c'est chouette, comme tu dis, mais je me l'étais promis. Après le cap d'agde plus d'alcool. Je tiens bon. Pou mon expérience, je partage, ça peut aider je penses aussi.

Je ne sais pas si j'ai vraiment posé mon verre dans ma tête, mais plus je me tiens loins du premier c'est toujours ça de gagné.

Quoi ... toi au vendange mdr alors ça c'est la meilleur .... Profite de ce bon moment, ça doit être sympa.

Pas beaucoup de temps, ma chérie de retour de l'hosto, je dois donc l'aider.

Merci flo, je réponds à lisa sur son post

a demain

Profil supprimé - 09/08/2017 à 15h25

Salut Ju,
Oui j aime bien les vendanges, l ambiance est bonne, le patron vraiment sympa. Et puis ce matin lever de soleil, la pleine Lune encore la, tu mords a pleine dents dans une grappe, ma foi ca vaut beaucoup pour moi

Arf pas de chance pour la jolie psy, ca devrait etre interdit Oui ca peut secouer un peu, mais cela devrait etre different des autres fois, en arretant l alcool on enleve un peu de masques je pense, on y va un peu plus entier.

Le sport, l effort physique c est vraiment pas mal. Le seul risque c est de reprendre comme on buvait, a fond. La c est au mieux des courbatures qui te bloquent quelques jours, et au pire tu te fais mal de facon plus profonde. Et la on oublie le sport pour 2,3 semaines et ca fait ruminer... C est interessant de faire ca en ecoutant et respectant un peu son corps, avec l kdee de pouvoir le refaire le lendemain. Apres quand tu seras op, oui tu pourras envoyer plus Et si tu peux caler ca au moment de ton envie ben c est l ideal.

Ca fait parti des equilibres a trouver tout ca et c est tres bien que tu avances avec la psy, avec le sport, ca pose des bases. Ca prend un peu de temps de poser franchement son verre dans sa tete, alors oui tiens toi bien loin du premier, c est la meilleure technique.

Et ca doit lui faire plaisir a ta femme d avoir un papa tout net pour gerer des moments comme ca, savoure Ju, savoure

Bonne journee

Profil supprimé - 21/08/2017 à 16h54

Salut Julien,
J espere que ca va pas mal, que tu tiens le coup sans trop de downs.

Prends soin de toi

Profil supprimé - 22/08/2017 à 09h35

Salut Flo

Merci de t'inquiéter mais tout va bien. J'ai été bcp occupé ces temps ci, je n'ai pas pris le temps de venir ici.

J'ai passé ma première grosse soirée (tu vois quel genre lol) sans alcool ... et bien à ma grande surprise nikel. Je me surprend même. Je ne dis pas que l'envie est parfois là, mais je connais trop la suite ... 1 puis c'est 20 derrières ...

L'autre soir, j'ai fumé un peu sur un pet ... j'ai eu une sacrée désagréable sensation, comme le pinard de flotement, d'ivresse, d'avoir perdu un instant le contrôle de moi. Houuuu là la, j'aime pas ça, j'aime plus ça...

Ca fait bizarre tout de même, de passer à la recherche permanente de l'ivresse, a ne plus supporter cet état ...

Je file au sport (ça fais du biennnn)

Biz l'ami

Profil supprimé - 24/08/2017 à 17h02

Salut Ju
Bon c est plutot excellent tout ca
La soiree tu as assuré de tester sans, ca ca va te donner de bons gros reperes, de bonnes bases. Tu vois finalement il y a plein de choses que tu auras refaites en etant clair et ca ce passe plutot bien!

Il restera les failles plus profondes mais tu te retrouves de plus en plus, tu auras des forces nouvelles, un regard nouveau sur tout ca, tu pourras l aborder avec le psy plus efficacement.

C est chouette Julien, vraiment,, ca va encore secouer un peu quelques fois mais tu as fais des pas capitaux. Bravo! tu peux gonfler un peu les pecs va

Bonne journee Ju

Profil supprimé - 24/08/2017 à 18h12

Salut Flo

Et oui ça avance petit à petit, les rdv psy me font du bien, je parle de choses que je ne pensais pas parler ou simplement pensée lol ..

Oui je vois les soirées différentes aussi, et je me dis que ça ne vaut pas le coup de re picoler pour juste une soirée, un événement je connais la suite ...

Bien sur que je sers les dents de temps en temps mais ça passe assez vite.

Mes "rétroviseurs" me sont très utiles ... regarder en arrière ça à aussi du bon. Et oui je gonfle les pecs mdr.

Je vais à la salle de sport, j'y éprouve un vrai plaisir, je me surprend moi même. Ce matin en sortant de la salle, j'ai même faillit en pleurer de joie. D'étranges et nouvelles sensations apparaissent ... j'ai de l'énergie, je me sens bien sans ma tête et dans mon corps.

Je reste néanmoins toujours vigilent ... mais je me tiens bien loin du premier verre ....

Mes réunion AA aussi me font bcp de bien, on échange, les parcours de vie de chacun et les témoignages sont super.

Les choses se remettent en place dans ma tête doucement, je range dans "mes cases".

Merci Flo, merci pour tout et de ton soutiens.

A bientôt mon ami ...

Profil supprimé - 25/08/2017 à 02h25

Bonjour,

Je voulais vous remercier pour vos témoignages.
Je cherchais sur internet des articles, des forums pour me booster, m'aider à décider d'arrêter et je suis tombée sur ton parcours, Julien.
Je n'ai pas lu tout le fil, j'ai parcouru en travers, et comprends combien le chemin est long et difficile...
Cela me réconforte. Ne pas se sentir seul face à cette chose qui nous obsède, nous abime, nous torture...
Je voulais apporter aussi tout mon soutien, vous avez tous beaucoup de courage.
J'essaie de puiser ma force en vous lisant, pour briser les chaines et stopper ce cercle vicieux.
Merci, merci beaucoup.

Non, je ne suis pas une allumée xD.
Juste quelqu'un qui veut se sortir de là, retrouver un peu d'amour propre et de dignité, avant qu'il ne soit trop tard...
Et pouvoir lire des témoignages comme celui-ci, me fait chaud au cœur et m'aide à trouver un peu de force.
C'est franchement courageux de ta part, et tu peux être fier.

je vais tenter m'en inspirer et trouver moi aussi le courage de créer un fil pour le premier jour du reste de ma vie.

Bonne journée à tous,
Jo

Profil supprimé - 25/08/2017 à 10h45

Bonjour Jo

Et bien quel plaisir de te lire ce matin. Et puis j'ai surtout envie de te dire BRAVO, BRAVO d'avoir le courage de venir ici, t'exprimer. Tu as déjà fait un énorme pas. si tu viens ici, c'est que tu sais que tu as un soucis avec l'alcool. tu te rends compte que tu a perdu toute maîtrise sur le produit ... c'est lui qui te maîtrise.

Alors bravo, de ta prise de conscience. Voici comment j'ai fait ... c'est juste mon exemple ...

Le 12 juin, j'ai pris la décision d'arrêter l'alcool. Car oui pour moi c'est ZERO verre. Tu connais parfaitement la musique ... un verre et

c'est 15 ou 20 qui suivent ...

Je suis allé voir mon doc traitant. Des axio pour aider, puis RDV addicto. Je n'ai pas fais de cure ... pas besoins pour moi, mais si on t'en propose va y. Puis RDV psy, car oui l'alcool est un super anxio, sauf que c'est pas le bon lol.

Je vais au réunion Alcoolique Anonyme. Je m'y sens bien. J'y trouve des gens super avec des parcours plus ou moins similaire ....

Fais toi aider, il y a des centres d'aide, je me suivre dans d'un de ceux ci.

Si TU as décidés pour TOI d'arrêter alors du VA y arriver ....

Ouvre un fil, écris tout ce qui te passes par la tête ... vomi tes maux ici nous serons là pour te lire et t'apporter soutiens et réconfort...

Merci à toi de ses mots de réconfort. Quand tu auras le temps, lis nos échanges avec Flo, tu y trouveras, j'en suis sur beaucoup de réponses aux questions que tu te poses ...

Oui le chemin est long, mais, quand on y réfléchis, pas si difficile que ça. Les premiers jours, ça tenaille, ça pique, mais je t'assure que le bonheur et la liberté qui en suit en vaut vraiment le coup.

Peut être penses tu qu'une vie sans alcool n'est pas possible, et bien si ... j'en suis la preuve vivante.

Tu n'es plus enchaîné, prisonnière de ce foutu produit qui te gâche la vie depuis tant de temps.

"Le premier jour du reste de ma vie" ... super titre pour ton fil ...

Je suis de tout coeur avec toi. En AA on dit une chose ... 24h à la fois. Essaye de ne pas boire juste ajourd'hui. Ce que tu as fait hier, c'est fait tu ne peux rien y changer. Demain, c'est demain c'est déjà trop loin. Tu ne peux faire qu'une chose, AUJOURD'HUI ... ne pas prendre ce putain de premier verre ... juste aujourd'hui ...

Je pars pour quelques jours pour le taf, mais je prendrais bien soins de regarder si tu as ouvert un fil

Flo, j'en suis sur ne manquera pas de venir t'encourager, t'aider.

Alors BRAVO Flo ... encore BRAVO et surtout force et courage à toi

Amicalement

Julien

Profil supprimé - 25/08/2017 à 16h37

Bonjour vous deux,

"j'ai de l'énergie, je me sens bien sans ma tête et dans mon corps."

Ah ben oui, tu triches un peu la aussi ! C est beaucoup plus facile sans la tete !!!

Ca me fait vraiment plaisir de lire tout ca Ju. Je me doute que c est pas tout rose, que ca passe encore par des hauts et des bas, mais ton lien a l alcool a vraiment changé, on sent que tu renais

Et puis tu vois, je te l avais dit en parlant sur la sensibilite, les extravertis comme toi ont un cote" force motrice" tres interessant. Ton energie sera porteuse souvent d espoir, de motivation. Bon te la petes pas trop non plus hein, garde juste ca dans un gros coin de ta tete

Je trouve chouette qu entre ici et aa tu ais trouve ton equilibre au debut, cela montre bien qu il faut piocher partout, qu en tout on peut trouver un petit quelque chose qui nous convient, qui nous aide.

Bienvenue Jo, et oui je rejoins Ju, tres joli titre pour ton fil. Il n attend que toi...

Ca fait peur au debut de s imaginer vivre ne serait ce qu un jour sans alcool.

En realisant ton lien a l alcool, en faisant naitre l envie que ca change tu vas trouver l energie pour ca:" se sortir de là, retrouver un peu d'amour propre et de dignité, avant qu'il ne soit trop tard..."

Sois sure qu en continuant tu te reserves bien plus de peurs et de douleurs qu en arretant.
L alcool met environ 10 ans de conso reguliere pour bien mettre au fond quelqu un. Sur ces 10 ans au moins les 3 derniers sont vraiment de la descente aux enfers non? Alors un sevrage c est 4 a 5 jours douloureux accompagnes par des medocs pour eviter les crises d epilepsies entre autres. En 10/15 jours ton corps sera "nettoye" de l alcool.

Apres c est un peu plus long pour retrouver certains equilibres. Tes actions, la facon dont tu prepares tout ca, comment tu t entoures fera que ca prendra plus ou moins de temps, que cela sera plus ou moins hard.
Mais en tout cas c est rien par rapport a 10 ans de chute, a 3 ans de douleurs profondes, de pertes de soi dans la came.

Toutes les peurs que tu eprouves quand a l arret sont augmentees par l alcool, en realite il n en restera que quelques unes et les

depasser te fera evoluer…

Tu peux commencer par ecrire comme te le propose Ju, ici tu ne seras pas jugee sur le fait que tu consommes ou non, que tu resistes a l envie ou non, nous avons tous et toutes connus ca.

Courage et bravo pour ces premiers mots Jo.

Profil supprimé - 27/08/2017 à 08h34

Bonjour Julien,
Merci pour ta réponse, cela me touche beaucoup, et m'encourage.
Je vais tenter créer un fil, je n'ai pas d'autres moyens pour arrêter.
Je suis ravie de voir que tu as la pêche, et continue !

Belle journée à toi,
Jo

Profil supprimé - 30/08/2017 à 00h20

Bonjour Flo,

Merci à toi pour tes encouragements.
Ce matin, je pense être prête.

Je vous souhaite une belle journée à tous les deux.
Merci beaucoup.

Jo

Profil supprimé - 27/10/2017 à 10h11

Bonjour les amis

Salut Flo, et tout les autres ..

Houlalalala ça fait un moment que je ne suis pas venu ici, pas bien ...

Je vais bien. Même si parfois ça me tiraille, ça pique mais ça le fait quand même. Cela fait 4 mois déjà que j'ai arrêter de picoler. Qu'est ce que la vie est belle, les choses changes.

Je garde, au fond de moi, une envie déchue, quelque chose de perdu d'avance, l'espoir de recommencer normalement ... mais je sais que c'est mort lol

Et oui, la première goutte du premier verre et c'est reparti.

Sans ce putain de produit je vais bien. Boulot nikel, famille nikel bref tt va bien.

La biz à tous

Désolé Flo de ne pas avoir écris avant.

Bon courage à ceux qui commence ce ce chemin d'abstinence, mais croyez moi, dans quelques jours vous irez mieux.

Julien

Profil supprimé - 30/10/2017 à 19h01

Salut Ju !

C est fou hein comme on essaie toujours de negocier avec soi meme l inegociable
Tu as l honnetete de le dire que cette idee est toujours un peu la, la reconnaitre c est deja un peu la tenir loin de toi.
C est quoi sa base a cette idee? Le plaisir de la legere ivresse, le gout?
Si j avais une chose a regretter de l alcool ce serait ce moment de griserie legere, qui rend tout bien, en premier lieu soi meme.
Mais cet etat n est plus dissociable d autres moins sympas, il n est plus dissociable de lourdes chaines, et au final ne dure que l instant d un soupir.
Alors le regretter, l esperer c est garder un lien inutile avec nos chaines.

Je faisais enormement de ski, depuis l age de 2 ans et demi j etais sur des planches. Un kif absolu. Un jour plaque de verglas sous la poudreuse, genou en vrac, plus de ski.
Et bien c est pareil, le meme lacher prise est necessaire pour avancer sans rancoeur, pour arreter de regarder ce que l on faisait et voir enfin ce que l on peut faire, comme nous sommes maintenant.

Et tu sais quoi? Tu me laisserais le choix aujourd hui en me disant allez va je t en rend un des deux, le ski ou l alcool a reboire

normalement. Ben il n y a pas d hesitation, je prends la poudreuse!

Une nuit je suis alle avec 2 autres potes, remonter au sommet d une petite station du Vercors ou je bossais. Silence absolu, une magnifique pleine Lune, l effort de la montee dans tout le corps, l air vif, froid, et la tu savoures, tu as les pistes pour toi, seuls au monde, la pente qui t attend, une neige parfaite...
Et quand tu pars il n y a plus que des sensations brutes.
Il n y a pas une de mes cuites qui m a procuré ca. Pas une.

Bon toi c est d autres monts que tu gravis mais tu peux transposer

Par contre c etait un bon anxio ca oui, ca me liberait des poids d une sensibilite particuliere. Mais question kif, y a pas photo.

Et, au final, avec le temps quand tes equilbres au niveau du cerveau se sont refaits, pour pas mal de choses c est comme ca, ca se vit pas si mal sans alcool.

T inquietes Ju, avec toi je me dis un peu pas de news, bonnes news

Prends soin de toi.