FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI FRÔLÉ LA RECHUTE... J'ESPÈRE NE PAS CRAQUER.

Par Vaio Posté le 06/09/2018 à 18h44

Bonjour,

11ème jour d'arrêt d'alcool, sans grande difficulté sauf les premiers jours avec d'énormes crises d'angoisse et des insomnies.

Et lundi dernier, je l'ai croisé, par hasard, lui... lui à qui j'ai tout avoué, lui l'homme que j'aime, lui qui n'a pas voulu m'aider, lui qui m'a laissé... Depuis tout continuait d'aller bien et je me disais que je lui donnerai des nouvelles au bout de 3 jours. J'ai envoyé un message ce matin, l'informant que cela avait fait bizarre de le revoir, que ça m'avait rappelé de bons moments. Qu'il me semblait que cela faisait si longtemps tellement ma vie avait changé.

Bien sûr je n'ai pas eu de réponse...

Toute la journée, j'ai été triste, malheureuse, mélancolique, navrée de l'avoir perdu à cause de ça.

Et d'affreuses pensées m'ont traversé l'esprit, l'envie de me prendre "une bonne taule" pour oublier... J'ai entendu dans ma tête "je m'en fous, ce we je suis seule et je vais me mettre minable pour oublier"... Moi alors qu'il y a une semaine me sentais si forte, si invulnérable, si déterminée...

Je me suis raisonnée toute la journée.

Je me suis dit "vas-y, fais toi du mal pour avoir encore plus mal après, pour en chier pour ton sevrage... Ah oui tu en chieras tellement pour arrêter encore, tu culpabiliseras tellement que tu ne penseras plus à lui... C'est encore ça que tu veux ???" Je me suis engueulée 🙂

Et j'ai compris que ma vie sera éternellement ainsi, que je devrais toujours me contrôler, apprendre à gérer mes émotions et mes frustrations.

J'ai compris aussi que l'arrêt de l'alcool n'allait pas résoudre tous mes problèmes.
Mais je croyais quoi, bon sang ???
Que quand il allait me voir et voir les changements, il reviendrait ???
Qu'arrêter l'alcool me ferait perdre tous mes kilos en 10 jours ???

Après l'euphorie des premiers jours,la renaissance, l'atteinte des 10 premiers jours, je me sens triste et mélancolique, j'ai de nouveau envie de pleurer, je me sens de nouveau si seule, si fatiguée...

Et ce ne sont que 10 jours... 10 petits jours...
Je n'ai pas envie de boire en fait, j'ai juste envie d'oublier... oublier que je l'ai perdu à cause de ça.
Je m'en veux tellement et il refuse de parler avec moi.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/09/2018 à 18h23

Bonjour Vaio,

Je t ai lu sur les differents fils ou tu as ecris et j ai eu envie de te repondre. Il est assez rare de voir des personnes comme toi qui arrivent tres vite a comprendre que lalcool etait en fait une solution avant d etre un probleme, et qui arrivent a definir une des sources des alcoolisations.
Et vu que ce que tu as ciblé coule aussi dans mes veines te repondre devenait naturel.

La frustration...
Si on me disait: " tiens, avant de venir sur terre, la vite fait, tires au hasard un ou deux trucs qui vont t habiter toute ta vie" et bien je pourrais dire que je suis tombé sur la carte frustration 😀

Peut etre que des tout petit ca se met en place, dans la facon dont notre mere repond a nos pleurs, puis plus tard a nos desirs.

De toute facon je ne suis pas sur que trouver les raisons soient ultra constructif, sauf si on pouvait le revivre, peut etre en hypnose.

On peut par contre apprendre a gerer un peu mieux non pas ce que ca fait mais notre facon d aborder le desir.
Car comme avec le manque (d une personne) il y a l amour de cette personne, je crois que la frustration nait du desir et son intensite est liee a lui.
Et c est marrant car la consommation de psychotropes puis leur arret confronte parfaitement a ca. C est une facon d apprendre...

Ce que je vais dire va sembler con peut etre mais en fumant du shit j ai appris a modifier mes desirs et m!eviter ainsi de la frustration. Ca se trouve pas en supermarché et du coup en avoir etait toujours plus ou moins incertain. Et apres quelques espoirs de fumeurs decus j ai arreter de considerer mon desir comme une chose acquise. Alors oui quand y avait rien il y avait de la frustration, ca reste une drogue quand meme, mais c etait moins violent. En me disant que peut etre il n y aurait rien je vivais en quelque sorte deja une part de cette frustration.

S entrainer sur des choses materielles est plus facile, par contre a expliquer c est pas evident
En modifiant ton rapport au fait de desirer tu evites des frustrations. Je trouve que c est plus facile d apprendre a "controler" ses desirs que ses frustrations.

Pour l affectif ben la je t avoue que ca me prend plus de temps...

Cela dit j en arrive a peu pres a la meme chose. Les fois ou j ai vecu la frustration amoureuse a en boire comme un rat de labo, et bien ce n etait pas de l amour que j eprouvais. C etait une addiction affective. J y mettais un absolu basé sur mon ego, et l!autre n etait qu objet finalement de cette addiction.
Donc la aussi, plus que changer ma frustration j ai essayer d apprendre a aimer differement, et en fait d apprendre a m aimer tout court. Mais je sais qu avec ca,l affectif, je navigue en eaux troubles, ca fait partie de mes zones a vif. Cependant j ai bien compris que pour m investir affectivement j ai besoin de quelqu un qui sache regarder ces blessures, les toucher doucement. Certaines personnes degagent cela, je me fie a ce ressenti..

Enfin voila, en s aimant nous meme un peu plus, je crois que l on s offre un peu plus d air en couple peut etre, on a moins besoin d exister dans le regard, les actions de l autre. Ca apaise quelque chose.

Arrete de boire pour toi, pas pour lui. Il a ete le"declencheur mais ne le laisse pas etre le moteur, c est remettre a quelqu un d autre les clefs de ta vie. Le moteur c est toi, et ce que tu trouveras en te decouvrant regarde le avec bienveillance, que cela te semble beau ou laid. L important c est ce que tu fais maintenant et chaque jour a venir pour toi, c est sur ca et uniquement sur ca que tu peux pleinement agir.

C est hard niveau sevrage ce que tu vis la, ne lache pas l accompagnement. Tu t es confronté avec succes au plus difficile, les envies de boire qui prennent le ventre, ca va se repeter encore puis s attenuer...
Et bravo pour ces jours passés sans alcool, je te souhaite d arriver a ne plus ressentir l alcool comme une solution, ce n en est plus une, tu as deja compris ca. Ou alors cela sera par destruction, et dans ce cas n hesites pas a en parler a un toubib, car souvent des etats depressifs accompagnent les consos fortes et l arret. Et en plus tu vis une rupture..

Il faut une certaine force pour faire ce que tu fais, et tu as un regard assez juste sur toi meme, sois sure de ca.

Vaio - 11/09/2018 à 13h10

Bonjour Flo,

Je viens de répondre longuement à ton message et au moment d'envoyer... paf, j'ai été déconnectée, donc tout perdu.
Avant, ça m'aurait énervé grave, ça m'aurait "saoulé", ça m'aurait fait monter le palpitant dans les tours... Mais aujourd'hui, je m'en fous, ce n'est pas grave, c'est comme cela et il faut faire avec.

C'est dommage, il était sympa mon message.
En gros, il disait que j'avais lu ton message 3 fois, que j'avais pleuré comme quand je me suis retrouvée devant l'addictologue : de soulagement, d'enfin faire ce que j'avais à faire, d'espoir, d'avenir... et un mot m'est venu en tête / RESILIENCE.
Voilà, c'est le mot que je cherche depuis 15 jours et qui exprime tout.

Je suis en train de me dire que je n'ai plus trop le temps mais que je reviendrai ce soir écrire ce que j'avais écrit.
Non, j'écrirai autre chose, ou peut-être pas, parce que ce soir, j'aurai continué d'évoluer.

Et surtout mon message de disait un grand merci pour ton message qui m'a énormément touché et apporté de la réflexion positive à mon cerveau, qui n'est plus du tout ami avec l'alcool.

A très bientôt, très belle journée.