

NOUVELLE RECHUTE ...

Par **Abstinent** Posté le 08/05/2019 à 20h31

Bonjour,

j'ai arrêté 3 mois puis j'ai rechuté et consomme tout les jours à nouveau.

J'ai été abstinent durant ces 3 mois et tout le monde me poussai à consommer; famille et amis: Et pourquoi tu bois pas? Tu est malade? Goûte ce vin il est extraordinaire! prend une bière c'est la fin de journée!(Je prendrais un coca); C'est pas une Pharmacie ici!

Une déplacement et un repas entre collègue et je n'ai pas osé refuser une bière... Nous étions 4 avec 3 pichets sur la table.. J'ai pris 4 bières en me sentant raisonnable; une semaine passe sans boire.

Chouette je suis guéri, je peu me gérer...

Mais non de plus en plus d'alcool et j'ai rechuté totalement.

Abstinent du 2 Décembre au 28 Mars.

Troisième essai d'abstinence, Troisième rechute...

Comment résister et se soigner?

Merci de vos conseils...

12 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/05/2019 à 21h30

Bonsoir Abstinent,

Si j'ai bien compris yon message, tu aimerais devenir abstinent mais tu n'y arrives que pour de courtes periodes de quelques mois. Tu sembles lutter seul contre ce poison qu'est l'alcool et je n'ai qu'une chose à te suggérer : rejoindre une associayoon d'anciens buveurs et pourquoi pas les AA ?

C'est là que j'ai appris que c'était la premiere goutte du premier verre qui mettait dedans rt qui réenclenchait la machine knfernale.

Te fais-tu siivre par un psy, un adfictologue ?

Il existe pas mal de groupes AA de par le monde et pas mal en France.

Tu as aussi des forums AA en plus d'Alcol info services. A toi de trouver celui qui te conviendra, celui de l'ombre à la lumière regroupe une quarantaine de membres qui s'entraident journellement.

Bon courage à toi, ne cède pas au découragement. J'ai aussi rechuté après 3 mois d'absstinance tout seul mais je suis à présent abstinent et heureux depuis longtemps. Pourquoi pas toi ? Fais un trait sur ton passé que tu ne pourras jamais plus changer.

Bonne route,bien AAmicalement

Salmiot1

Profil supprimé - 09/05/2019 à 23h59

Je suis dans le même cas ses insupportable.. Comment rejoindre les paroles au actes et surtout dans la durée ?? Je pense qu'il faut qu'on se fasse suivre avec attention..

Abstinent - 11/05/2019 à 15h17

Merci Salmiot1 pour ton réconfort.

Je n'ose pas me présenter chez les AA... Un peu Honte que cela se sache...

Mais se n'est pas faute d'y avoir pensé.

J'ai songé également aller voir un psy pour essayer de régler ce problème mais comme chacun sait ici, ce n'est pas évident.

Je ne connais plus l'alcool festif, un verre en entraine un autre et je n'aime pas l'image que je me renvoi et ai peur du regard des autres.

Le taux de confiance en moi est au plus bas et je pense être en dépression depuis quelques temps maintenant..

Tu as raison A.R.K.O se faire suivre avec attention et se faire aider est primordial pour pouvoir tenir sur le long terme comme Salmiot1

ou d'autres mais le chemin doit se faire progressivement en chacun de nous, chaque personne est différente et aujourd'hui, je ne me sent pas prêt à dévoiler à mon entourage mon problème d'alcool...

Profil supprimé - 13/05/2019 à 10h34

Bonjour Abstinents

Si tu n'oserais pas pousser la porte d'un local AA, peut-être auras-tu plus facile sur un forum AA ?

Cherche et tu trouveras celui qui te fera, si tu le désires, passer de l'ombre à la lumière.

Bonne journée à toi

Salmiot

Profil supprimé - 19/05/2019 à 05h12

Bonjour

Sacré rechute.....je suis passé par la

Vous parlez tous des AA j'y suis allée mais cela ne m'a pas du tout convenu trop américain la morale la prière l'impression d'être dans une secte enfin chacun ses choix

J'ai découvert une autre asso la croix bleue et la que du bonheur jp est venu chez moi nous avons longuement parlé rv chez le docteur plus reunion dans ma tete je me suis dit tu es sauvée j'ai trouvé la pelote a moi de dérouler le fil pour aller mieux soyons acteurs de nos vies

@+A

Abstinant - 19/05/2019 à 18h47

Merci, je vais aller voir ça... Pour le moment, difficile, encore alcoolisé aujourd'hui, comme tout les jours...

Profil supprimé - 20/05/2019 à 15h06

Bonjour Akhessa,

Je ne peux parler que de AA vu que je n'ai jamais fréquenté que cette association-là, mais je ne doute pas de l'efficacité d'autres assos telles que Croix Bleue, Vie Libre et ...

Tout dépend dans quel état d'esprit on y entre et chez AA, la seule condition réclamée est d'avoir le désir d'arrêter de boire. Rien n'est obligé, tout est suggéré et il n'y a pas de promesses à y faire. On demande tout simplement d'avoir l'esprit ouvert car le fameux dieu dont tu parles est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit. Moi qui suis athée, j'ai choisi le Mouvement AA comme puissance supérieure et cela m'a réussi. D'autres choisiront le Dieu des chrétiens, d'autres Allah, d'autres Bouddha ou que sais-je. L'important est de marcher sur son orgueil et de ne plus croire qu'il est possible de s'en sortir seul. L'important aussi est de capituler devant l'alcool et de ne plus reprendre le premier verre pour rien ni personne.

Ce que j'admire dans toutes ces associations, c'est l'entraide que chacun apporte à l'autre; seule façon pour moi de préserver ma propre abstinence.

Bonne route à toi, bonne route à vous

Alors Arko et Abstinant, où en êtes-vous ? Ne sombrez pas dans le désespoir et toujours sur le métier remettez votre ouvrage. De tout cœur avec vous.

salmiot1

Abstinant - 20/05/2019 à 22h22

Merci Salmiot1,

Comment se déroule une réunion AA ?

Combien de temps cela dure ?

Si je ne me sent pas bien puis je quitter la réunion avant la fin ?

Suis obligé de parler lors de la première réunion ?

"Alors Arko et Abstinant, où en êtes-vous ? Ne sombrez pas dans le désespoir et toujours sur le métier remettez votre ouvrage. De tout cœur avec vous."

Pour répondre à ta question, je me suis dit toute la journée au boulot que ce soir je ne consommerai pas, ma femme travaille et rentre tard j'avais donc décidé de manger en même temps que mes filles mais...

Papa n'avait encore une fois pas faim ce soir.

J'ai passé un moment agréable à table avec les enfants, je leur ai préparée un bon repas et je n'ai pas mangé.

Je n'ai pas bu non plus, en tout cas pas devant elles (j'ai trop honte et je sais que les enfants reproduisent ce qu'ils voient dans leur enfance alors ça m'inquiète)...après l'histoire du soir et le couché, je me suis servi un verre de vin blanc(il restait une bouteille ouverte au frigo), puis un autre (bouteille de blanc vide), heureusement hier j'ai acheté du rouge....

Je n'arrive pas à m'arrêter.

Profil supprimé - 21/05/2019 à 11h00

Allo Abstinant,

Une des choses intéressantes des AA c'est l'absence de jugement. Il n'y a rien d'obligatoire et tu peux être toi-même. Pas envie de parler? C'est ok. Le fonctionnement des réunions est différent pour chaque groupe et selon le thème de la réunion.

Dans le groupe où je vais, l'animateur commence par lire les principes, les nouvelles du mouvement. Ensuite il y a l'accueil des nouveaux. Ils invitent les nouveaux à venir chercher une enveloppe d'accueil. Tu n'es pas obligé d'y aller, tu peux aussi attendre à la fin et discrètement aller te présenter à l'animateur. Ou pas du tout c'est ton choix. Ceux qui y vont font parfois un petit discours. Moi j'ai rien dit, c'était mon droit. Rien ne nous oblige à parler aux réunions. Ensuite il y a un conférencier qui parle de son expérience. Souvent très enrichissant.

Tu peux partir quand tu veux. Moi je m'assoie toujours près de la porte pour pouvoir partir sans trop déranger. Ça m'arrive parfois. Le café est souvent gratuit mais il n'ont pas de Brandy pour le rehausser...

Dans le groupe où je vais, il y a beaucoup de références à une "puissance supérieure", principalement à Dieu. Ils font des prières catholiques aussi. Moi qui suis athée, ça me dérangeait un peu au début. Mais si tu écoutes bien, tu verras qu'ils mentionnent une puissance supérieure "comme chacun la conçoit". Donc, tu peux choisir une pierre, un chat ou un nuage, comme tu veux pour définir TA puissance supérieure. Moi c'est mon fils qui est ma puissance supérieure. Au final, ça ne me dérange plus. Je sais que ça aide plusieurs et c'est bien correct. Je ne fais même pas semblant de prier et c'est accepté.

J'avais beaucoup de préjugés envers le genre de personnes que je rencontrerais aux AA. Mais j'ai été surpris de voir à quel point les gens viennent de tous les milieux, tous les groupes d'âge. Beaucoup plus de femmes que je m'y attendais (je pensais que c'était une maladie d'hommes surtout). Mon médecin m'a dit qu'il connaît des médecins et chirurgiens compétents qui sont membres des AA. En passant, la notion de membre c'est juste de se dire qu'on est membre, rien à remplir ou à signer.

Je ne peux que t'encourager à tenter l'expérience une fois. Tu verras bien par toi-même.

Premier mois d'abstinence de complété aujourd'hui pour moi ! YES !!!! Suis en pleine forme 😊

Bonne chance et bon courage.

Eric

Profil supprimé - 21/05/2019 à 11h52

Bonjour tout le Monde !

Je commencerai par répondre à tes questions Abstinant :

- Je suis belge et je sais que les réunions en Belgique ne se déroulent pas tout à fait de la même façon que chez vous car je suppose que tu es français.. Ici elles débutent souvent par un tour de table où chaque participant a la possibilité de s'exprimer sur ce qu'il ressent, ce qu'est sa vie, ses aspirations ...et la seconde partie est au programme de rétablissement en 12 Etapes. Je te mets le lien ci-dessous. Chaque groupe est autonome et arrange ses réunions comme bon lui semble. Rien n'est imposé, tout est suggéré. C'est la liberté complète.
- En France, je crois que les réunions durent entre une heure et une heure et demi.
- Possibilité d'arriver quand tu veux et de quitter quand tu veux. J'ai un ami qui est arrivé un soir tout en fin de réunion et qui a accroché de suite car bien accueilli et surtout écouté. Jamais plus il n'a rebu.
- Aucune obligation de parler; tu peux t'y rendre ne serait-ce que par curiosité. Mais cela m'étonnerait que tu ne participerais pas.

[b] <http://users.belgacom.net/AA/Alc.pdf> [/b]

Je t'invite à lire le manuel des 12 Etapes qui n'est cependant pas l'officiel AA mais que je préfère de loin car bien plus accessible pour moi.

T'étonne pas de lire la prière de la sérénité commençant par Dieu. Chez AA Dieu est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit. J'ai choisi le Mouvement AA, d'autres choisiront Dieu des chrétiens, Bouddha, Allah ...

Pour moi la Première Etape est la plus importante, intéresse-toi surtout à elle prioritairement. Et n'oublie pas qu'en plus de ce forum, il existe un forum AA dont j'ai parlé ci-dessus.

Etant donné que tu as eu une période d'abstinence de plus de trois mois, tu peux déjà faire la différence. Je te souhaite d'être délivré de ce fléau, d'être en paix avec toi-même et avec tes proches.

Je reste à ton écoute et te souhaite une agréable journée sans alcool;

salmiot1

Abstinant - 23/06/2019 à 16h55

Bonjour à tous!

Je risque d'ouvrir un nouveau post : " Nouveau sevrage" ...

Depuis mon dernier post, tout a recommencé comme avant... Tout les jours, c'est minimum 2 bouteilles de vin à deux.

Que ce soit le midi ou le soir, chaque jour à son prétexte pour boire un verre...

J'en ai assez, ma première tentative date d'il y à 3 ans quasiment jour pour jour puisque c'était un 25 Juin...

Depuis, j'en suis toujours au même point; enfin pas vraiment mon alcoolisme c'est empiré plutôt.

Même physiquement, je change...

C'est donc décidé une fois de plus, je veux devenir abstinent...

Mon Dieu,
Donnez moi la Sérénité
D'accepter les choses que je ne peu changer,
Le courage de changer les choses que je peux
Et la Sagesse d'en connaître la différence.

Bon courage à tous dans votre lutte.

Profil supprimé - 24/06/2019 à 10h52

Salut Abstinant !

J'aime pas le mot lutte , je préfère capitulation . Lorsqu'il est question de lutte , c'est qu'il y a combat et les combats contre l'alcool se terminent toujours par un KO pour les alcooliques que nous sommes . Ma plus grande victoire contre l'alcool fut le jour où j'ai jeté le gant , où j'ai cessé de me battre contre lui en m'imaginant que un verre ou deux allient me suffire . Non, pour moi, c'est alcool : ZERO et je t'assure que jamais je n'ai été en manque . As-tu au moins assisté à une réunion AA . Tu termines ton message par la prière de la sérénité . Peut-être pourrais-tu rejoindre un forum AA en plus de celui-ci ? Les questions posées, dans la plupart des cas obtiennent un réponse relativement vite car il y a toujours un AA en train de lire ou de partager .

Je te souhaite de retrouver au plus vite la maîtrise de ta vie car tu es certainement en train de la perdre . C'est la Première Etape du programme AA .
Belle journée à toi

salmiot1
