

## PRÉSENTATIONS ET CHERCHE GROUPE EN LIGNE OU SUR MARSEILLE/AIX AVEC MÊMES AFFINITÉS

---

Par [AnnetteFromMars](#) Posté le 15/08/2020 à 15h37

Bonjour,  
(je reposte?)

Voici mon premier message sur ce groupe/ forum !

Je n'ai pas trouvé beaucoup de ressources en français .. ou alors c'est le drama et la honte .. rien de positif et d'énergique, pas de compte instagram à l'instar de tout un tas de compte de jeunes et moins jeunes anglais ou américains , qui loin d'avoir honte prône un nouveau mode de vie.. bref un long débat sur la france "culture du vin" et son "shaming", que l'on pourra avoir plus tard si vous voulez..

Donc c'est Annette !

11 jours sobre aujourd'hui , et deux mois l'année dernière (la rechute a été terrible .. emportée par un tsunami d'alcool !!)

Une à deux bouteilles de vino par jour ces derniers mois .. et on va dire environ 30 ans de binge , et d'alcool à forte doses. Le premier verre est toujours l'annonce des suivants car je ne peux m'arrêter . J'ai bu seule aussi, beaucoup .

Jamais bu le matin, mais cela ne veut pas dire que cela n'allait pas arriver..

Sans enfants, 45 ans, créative, aime les chats, la psychologie et les neurosciences, lire, l'art sous toutes ses formes !

Non sportive je viens de m'inscrire au Yoga , pour accompagner ma démarche de sobriété .

J'ai aussi recommencé à méditer tous les jours avec une petite app de méditations guidées que j'adore : Insight Timer (méditations gratuites en français disponibles )

Vitamines B, magnésium citrate, et DLPA, sont mes nouveaux compagnons de route.

Légumes à gogo et alimentation saine sauf..

une grosse addiction aux crèmes glacées caramel beurre salé Picard depuis l'arrêt de l'alcool ! , mais un foie que dit stop.. aie !

Prise de sang lundi pour le foie entre autres , et suivi médical .

Suivie aussi par un psychologue, et rdv psychiatre le 3 septembre;

Petit xanax du soir à l'heure du "Wine O'Clock " et des "cravings"

et pour l'instant : évitement des situations sociales "à risques" .. j'y vais petit à petit .. mais je devore le net; forums, et youtube pour glaner des conseils, des inspirations, et des feed back positifs !

Mais donc assez isolée pour l'instant :

Je cherche un groupe de parole , en ligne ou irl , NON AA, avec une nouvelle approche anglo-saxonne : qui est l'approche qui me correspond le plus .

Selon cette "approche" : l'alcool n'est pas une maladie.. c'est une addiction comme une autre - un anxiolytique comme un autre - mais surtout : c'est une drogue légalisée et approuvée / encouragée par la société - C'est aussi un poison, l'éthanol, qui donne plus sûrement le cancer (même à faibles doses! ) que le sentiment de la "convivialité " ! Rien de moins convivial que des personnes alcoolisées ! Ricard devrait changer ses pub !

donc selon les usa, anglais, australiens, nous sommes tous responsables et acteurs de notre guérison.(vous sentez j'imagine , la différence comparée à l'approche française ? .. ) . Il ne s'agit pas de volonté mais de prendre conscience que c'est juste un poison dégueulasse qui a "eut" notre cerveau. Ils ont évidemment le même système de cure et de médication pour les personnes dépendantes physiquement.; et la même démarche de groupes de paroles

Je recherche donc un groupe avec des personnes ,certes de divers horizons, mais plutôt cultivées , avec un fort goût pour la lecture et la pensée comme levier de développement personnel et d'aide à la la sobriété (ou autre forme d'addiction) et qui ont la même appétence pour l'approche sus citée .

J'espère que nous aurons l'occasion de reparler des méthodes anglo saxonnes, dans le RESPECT des opinions et des chemins de chacun.

Pour ceux qui lisent en v.o , je vous conseille la lecture de Annie Grace , This Naked Mind / pas traduit en français..

ou vous pouvez lire celui d'Allen Carr sur l'alcool (ou la clope , si vous fumez aussi = clope arrêtée en février dernier sans substituts grâce à ce livre !! ),

donc deux livres qui prônent la même méthode : L'absence de volonté (hé hé ! = tout un article à écrire sur cette philosophie, mais je le ferai promis ! )

Si vous lisez / écrivez en anglais : je vous conseille l'app I am Sober, j'adore cette communauté ! et puis le hastag (pour les filles ? ) #soberisthenewsexy ou hastag soberlife etc .. bres vous allez trouver et c'est très inspirant, beaucoup de jeunes sont là et des gens de mon âge et ce n'est pas du tout misérabiliste , bien au contraire !! c'est top !!

Merci pour vos infos et conseils pour les groupes en ligne ou sur Marseille / ou Aix .

C'était très résumé .. et mes opinions ne sont là que pour les partager, pas pour froisser les autres ! Alors faites en autant !

bisous !  
annette

## 4 RÉPONSES

---

**Olivier 54150 - 17/08/2020 à 15h28**

Bonjour Annette.

Hélas, je ne connais pas de groupe comme tu décris, cependant ton poste m'interpelle car je te rejoins sur beaucoup de choses. Après mon sevrage et ma cure j'ai commencé à lire Jacques Salomé, puis Wayne Dyer, et des dizaines d'autres, différents en fonction des époques.

Et ton poste me fait poser cette question :

y a t'il autre chose que le développement personnel pour se sortir de l'addiction, des dépendances ?

J'entends par "développement personnel" avoir le plus de conscience et de regards possibles sur ce qui nous semblent être la réalité, on plutôt Sa propre réalité.

J'ai créé un petit site où je rassemble ce qui m'a aidé à rester dans l'abstinence, peut-être tu y trouveras quelques trucs pour toi..qui sait ?

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Bravo et Belle fin de journée.

Olivier.

---

**rewinder - 19/08/2020 à 14h51**

Bonjour Annette,

15 jours sobre (puisque je te réponds le 19 août), respect ! Moi j'en suis à... 4h31. Mes béquilles : Lexomil et vitamine B1, et des litres de flotte... Je comprends à 2000% ton envie d'un groupe de parole. J'ai pas pu approché les AA, pour cause d'allergie innée à toute forme de religiosité, j'ai pas trop aimé le caractère hyper dirigiste de "vie libre" . Et je te rejoins totalement sur le positionnement culpabilisant de notre vieux monde sur la toxico-dépendance alcoolique.

J'ai pour ma part le souhait de pouvoir échanger avec des gens qui me comprendront, parce qu'ils ont vécu la même chose. Lors d'un précédent sevrage, en 2002, j'avais parlé franchement de mon addiction avec mes proches, mes frères et soeurs, mes amis. Mais j'ai jamais trop aimé ce que j'ai vu dnas leurs yeux : la pitié, un peu de peur parfois, et toujours un jugement. Cette fois j'ai décidé de fermer ma grande bouche auprès d'eux, et de chercher plutôt à tchatcher avec des "collègues en addiction"

Je suis partant pour un groupe de parole, en virtuel ou en réel. J'habite au pied du Mont Ventoux, c'est un peu loin d'Aix ou Marseille, on peut peut-être faire un mix entre ce forum, et de temps à autre des rencontres "à mi-chemin", Aix si tu es de Marseille, ou Cavaillon si tu es d'Aix.

J'ai ouvert aussi un fil de discussion qui s'appelle "journal de liberté" sur ce site.

---

**AnnetteFromMars - 09/09/2020 à 13h27**

Hello Olivier et REwinder,

Mille excuses pour la réponse tardive , j'avais zappé !

L'alcool n'aide pas le cerveau et la mémoire la preuve !

Alors pour répondre à Rewinder :

Oui c'est horrible cet approche de pitié, maladie .. etc .. à la française .

Même si l'anglais n'est pas ton fort , regarde les hastags sur instagram : soberisthenewsexy , soberlife, etc..  
un autre monde va se dévoiler devant tes yeux !

tels les fumeurs , ont a simplement été piégés .; car nous avons d'autres choses à résoudre .

La sobriété nous permet de faire face à nos problèmes .

Un psy c'est obligatoire . il va falloir exhumer les démons et les combattre .

L'alcool était simplement une (mauvaise) solution pas un problème ! L'éthanol est très addictif , cela a transformé notre cerveau . Nous ne sommes NI MALADES ni idiots . On a choisi la mauvaise solution : il n'est jaais trop tard pour se bouger les fesses .

bien sûr en cas de syndrome de manque très fort : cure / encadrement médical .. et ensuite : Empowerment . La mise en situation de victime / malade : non merci !

Je suis sobre depuis le 4 août ! et au lieu de me sentir misérable et privée .. je me sens libre !! et fière de moi .

Vraiment la littérature anglo-saxonne peut aider .

Je me suis même offert un resto au bord de la mer : la situation de piccolage intense ! pour tester .. j'étais simplement heureuse et émue .. fière de moi .. je regardais ma copine siroter son white wine (mon alcool ! ) , j'ai sentie son verre . cela m'a parue déguelasse avant de déjeuner. Après j'ai ressenti son verre , là les arômes m'ont parus plus séduisant : mais vraiment j'ai pensé poison (c'est l'image du

serpent que je prends , même si les serpents sont sympas, désolée .. ! )

Donc OUI !!! il faudrait créer / trouver un groupe non religieux , et surtout non culpabilisant !!

Je vais alors voir ton fil !!

Pourquoi pas organiser un zoom covid-like avec des amis sobres (ou moins sobres) et lancer l'initiative sur ton fil ??

Pour répondre aussi à Olivier en plus :

houlà , beaucoup d'infos sur ta page que je vais explorer , merci !

J'ai pris conscience avec le livre de ANNIE GRACE "this naked mind"

l'année dernière . j'ai lu son bouquin et j'avais arrêté deux mois . Le retour de mon boyfriend bien anglais et alcoolique m'a été fatal : reprise à gogo , pire qu'avant !

Malheureusement ce livre n'est pas traduit en français il me semble, mais en espagnol.

Ce livre est basé sur la méthode d'Allan Carr (que je conseille à vous deux si besoin )

Une méthode qui n'est PAS basée sur la volonté !

J'ai arrêté de fumer en février dernier , sans substituts , avec Alan Carr , (et oui je me mettais double dose de cancer .. ! )

et puis j'ai repris le bouquin d'Annie Grace, puis d'autres ouvrages en anglais (je peux fournir la liste si vous voulez) . / Je peux donner ma méthode pour l'arrêt de la clope si vous le souhaitez /

Et j'évite absolument toute méthodes ou approches françaises sur le sujet des addictions .

Je tiens un journal, j'étudie comme je peux (je ne suis pas neurologue) le cerveau et les addictions.

Comprendre me donne de la distance et me fait voir l'Éthanol pour ce qu'il est : UN POISON .

J'ai démarré un blog , pour l'instant juste en perso .. j'aimerais lancer un podcast ..

J'ai fait pourtant une grosse erreur pendant ce premier mois de deuxième arrêt (et s'y prendre à plusieurs fois c'est NORMAL , pas de culpabilité à avoir , car ce qui compte c'est de réessayer et d'apprendre !!!! )

= LE SUCRE !! xJe me suis enfilé (désolée mais c'est le terme ) des paquets de glaces gâteaux sodas pour remplacer mes addictions par une autre .

Aie !

Bilan : mal horrible au foie le 6 septembre, rien de visible à l'écho mais douleurs et nausées .

Réplique :

Deux jours de jeûne , et hier j'ai débuté un régime Kéto .

Je veux tester cela pour voir : si cela diminue ma dépression / angoisse, si cela me libère des "cravings" (qui subsistent de loin en loin et surtout pour la clope ! ) , si cela me donne plus d'énergie car j'ai passé un mois à ne rien faire (sauf un peu d'écriture sur le blog inachevé ) , mon cerveau étant désemparé (et gavé de sucre) ...

J'ai mal à la cheville , en médecine chinoise le foie, les yeux et la cheville sont liés .

Je prends du magnésium , des vitamines B et de la DPLA , mais avec tout ce sucre pas d'effets bien sûr !

Donc je vous donnerai des nouvelles du kéto et de la DPLA plus tard ..

Si je me sentais privée et malheureuse de ne plus avoir de cancer enablers, plus d'éthanol, plus de nicotine, je me remettrais tout de suite à boire.. car vivre une vie de malheureuse : non merci ! et en plus dans notre société de m.. l'alcool et partout et encouragé .. !

Ce qu'il faut trouver : ce sentiment de joie et de fierté , cet instant où votre inconscient va dire ok , SANS volonté , le carnet , le SPORT , l'alimentation .. etc ..

la route est belle je trouve , je suis tellement triste de ces 30 ans gâchés par la clope et l'alcool , et tellement fière d'avoir pris conscience , car il n'est jamais trop tard !!

Pour être honnête , à l'heure du wine o clock , il m'arrive de prendre un demi xanax .

Attention cependant aux benzo ;

Le savoir étant la meilleure des thérapies (vive le petit air condescendant des médecins et psychiatres .. ) , on examine l'effet et le fonctionnement des benzo , on comprend comment notre cerveau s'est endommagé et modifié avec des années d'alcoolisme (ou même des années de binge occasionnels , c'est pareil )

Une simple mini dose d'alcool , change et bouleverse notre cerveau .. et il ya beaucoup d'alcooliques qui s'ignorent ...

Bon en résumé , loin d'être parfait ce premier mois (sucre et xanax ! ) je repars avec plus de conscience et de clarté après cette alerte et je me sens un peu après ces 4 journées de jeûne et diète .. mais je sens toujours une lourdeur du côté droit .. Comment va votre foie ? faites vous du sport ?

En novembre rdv avec un hypnothérapeute (histoire de donner le coup de grâce à tous cravings ) , chère mais bon elle bosse aussi à Clairval , gage de compétence ?

Ensuite , je cherche un Naturopathe , pour guérir mon corps et mon cerveau de tant d'années d'abus . Sur marseille ou Aix , des idées ?

En cas de crise d'angoisse avant le xanax : tisanes, huiles essentielles : ylang ylang bergamote lavande orange douce etc .. en synergie avec de l'HV de millepertuis si vous ne prenez pas de traitements médicamenteux .

Un psychologue grâce au dispositif de gratuité de 20 séances d'une demi heure avec un psychologue, initié par l'assurance maladie sur prescription de votre généraliste :

attention il ne faut pas être sous anti déprimeurs à ce moment là pour bénéficier de la gratuité ..

Avec mon psy on fait des séances d'une heure / = en gros ça fait 12 séances gratuites ! , je vais le garder en dépensant 50 euros pas mois pour une heure de suivi mensuel .

L'argent est certes un problème pour s'auto soigner (et fuir les méthodes françaises : quoique je ne suis pas contre le naltrexone et le baclofène , au contraire, cela devrait être plus + prescrit ! ) , mais combien dépensait-on avant ? Personnellement je prenais du vin relativement cher (et que je croyais donc "bon" ) : comptez deux bouteille par jour , les psy et thérapies alternatives sont vite remboursées par notre sobriété !

J'ai trouvé un psychiatre remboursé mais qui fait de la TTC , thérapie comportementales, il paraît que c'est super pour les borderline comme moi (oui parce que les addictions sont bien souvent issues de problèmes psy : il faut combattre le mal à la racine ..!) . Je vous en dirais plus, je commence à peine .

J'aimerais aussi trouver un bon(ne) acupuncteur pour régler cette histoire de méridien du foie en PLS !

ouf voilà tous mes tips !!

On se reparle du groupe zoom non AA ? en démarche anglo-saxonne ? ce serait tout de même bien qu'il y ait un pro de la santé en bénévole avec nous .. des idées ?

Car ayant déjà fait de la gestion groupale , je sais que c'est chaud à gérer ! surtout avec l'addiction en point de mire , il faut absolument que nous puissions bénéficier d'un encadrement .

Merci de m'avoir lue jusqu'ici  
promis je garde le fil en bookmark et je ne reviendrais pas un mois après .

J'ai pour projet de traduire le bouquin d'Annie Grace en français , ça serait bien qu'il y ait d'autres personnes avec moi sur le projet !!

Je vous embrasse sobrement et je m'en vais gaiment fêter mon PREMIER anniversaire SANS Alcool ! wow c'est chaud !!

Bisous plein d'énergie et de bienveillance !!  
Anne

---

**roland - 18/11/2020 à 16h27**

Bonjour Anne,

Je parcours ce forum et j'y découvre ce qui me semble être de belles personnes, je vais faire court, je voulais savoir si tu avais tenté le 30 days free alcohol experiment d'Annie Grace ?

Et puis par la même occasion un petit rappel sur le "promis je garde le fil en bookmark et je ne reviendrais pas un mois après ." , que tu as écrit il y a deux mois maintenant 😊

Bises et courage à toi,

---