

## PEUR DU CONFINEMENT

---

Par **Pitouniou** Posté le 06/04/2021 à 19h15

Bonjour à tous,

Je suis nouvellement inscrite et j'avoue m'interroger sur mon alcoolisme ou ma dépendance à l'alcool. Je suis abstinente depuis 4 mois sans trop de difficulté mais c'est mon troisième arrêt et j'ai un peu peur en ce moment. Quand je bois c'est à l'excès, en cachette, au fond de ma cuisine. Impossible de boire moins d'une bouteille de vin par jour dans ces cas là. Impossible d'avoir des projets, d'être fiable ou de me comporter comme une maman ou une épouse. Et je ne parle même pas des ami(e)s que j'ai oublié depuis longtemps. J'ai fait deux cures en milieu hospitalier, j'ai arrêté 6 et 9 mois à chaque fois et je rechute sans trop comprendre pourquoi. Dès le premier verre, je sais qu'il va falloir que je boive plus, que je ne peux pas me contenter d'un verre ou deux, c'est tout ou rien pour moi. Alors en ce moment c'est rien de grave, mais je me sens fragile, j'ai arrêté seule, sans médicaments sans soutien. Je me gave de vidéos, de reportages, de documentaires sur l'alcoolisme pour renforcer ma volonté mais je me sens fragile, encore plus avec ce confinement. Je vais peut-être aller à un groupe des AA histoire d'échanger. Bon courage à tous.

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 07/04/2021 à 18h55

Bonsoir Pitouniou;

Bienvenue sur ce forum.

Ma mémoire me faisant de plus en plus souvent défaut, je ne me rappelle pas si je t'avais déjà envoyé un p'tit mot d'encouragement? Tu reconnais que tu es alcoolique et tu as déjà eu deux belles périodes d'abstinence. Pour y arriver, tu as fait deux cures, mais qu'en est-il du service après-vente, c-à-d après-cure? As-tu fréquenté une association d'anciens buveurs tels que AA, Vie Libre, Croix-Bleue... Tu n'en parles pas et pourtant qu'est-ce que ça peut être important? Mais il n'est pas trop tard vu que tu es bien disposée à rester abstinente pour toujours mais un jour à la fois comme il est suggéré chez AA. Je te mets le lien du "Vivre sans alcool", brochure qui m'a bien servi à mes débuts :  
[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b]

Puisse cette brochure t'apporter l'aide que tu réclames et te donne envie d'en savoir plus.  
Bonne route à toi

salmiot1

---

**Pitouniou** - 08/04/2021 à 16h28

Merci Salmiot. J'avais pris contact et participé à quelques réunions des AA la première fois. J'avoue que cela m'a aidé. Aujourd'hui, je réfléchis plutôt au maintien de l'abstinence et je réalise l'aspect chronique de la maladie. C'est source d'inquiétude, alors oui, je fais jour après jour. Contrairement à mes premiers sevrages durant lesquels j'étais dégoûtée de l'alcool, cette fois-ci j'ai envie de boire, souvent. Je ne me sens pas transformée par l'abstinence (ou les médicaments...), mais je suis consciente des bienfaits, je dors mieux, je travaille mieux, j'ai des projets et on peut compter sur moi. Je sens cette immense fragilité par rapport à l'alcool, j'ai l'impression que je pourrais craquer chaque jour. J'ai un peu peur aussi de retourner aux AA, surtout en visio

---

**Profil supprimé** - 08/04/2021 à 21h17

Bonsoir Pitouniou;

Il y a déjà pas mal d'éléments positifs dans ton abstinence actuelle, je t'en félicite et je n'ai qu'une suggestion à te faire: ne reste pas seule, partage autant que tu le peux pour recevoir certes, mais aussi pour apporter du réconfort à d'autres. J'ai bien l'impression qu'apporter de l'aide à d'autres alcooliques m'a été d'une grande aide pour ma propre abstinence. Je constate que celles et ceux qui, en AA bien sûr vu que c'est ma bouée de secours, vont d'autant mieux, s'ils font partie d'un groupe où ils sont actifs dans le bon sens du terme bien sûr.

Je ne suis pas tellement visio, je garde l'esprit ouvert pour les autres, mais ce n'est pas moi qui en ferai. J'ai été assidu aux réunions physiques, y ai pris différents services, mais à présent les forums me suffisent. Tu peux déjà partager ici en apportant tes témoignages, mais tu peux le faire ailleurs en AA aussi. Pour moi l'un n'empêche pas l'autre.

Vu que tu as déjà participé à des réunions AA, tu en as déjà appris sur notre programme de rétablissement en 12 Etapes. Ne perds jamais la première de vue, pour moi c'est la plus importante. La Douzième l'est tout autant mais garde l'esprit ouvert sur les autres. Il y a eu en moi des troubles du comportement que j'ai dû changer ou bien maîtriser du mieux que j'ai pu.

As-tu retrouvé l'estime et l'amour de toi-même ? Crois en toi, aime-toi, c'est important et surtout fais bien ton abstinence pou toi . Tu n'as aucun compte à rendre à personne excepté à toi-même.

Bonne continuation avec espoir

salmiot1

---