

RETROUVER UNE VIE SOCIALE APRÈS LA SORTIE DE L'ALCOOLISME

Par Stilitano Postée le 20/11/2022 13:40

Bonjour, J'ai vaincu mon alcoolisme et je suis fier de moi. Par contre, j'ai dû m'éloigner de mes anciens amis car l'alcool était au centre de notre relation. J'ai coupé les ponts avec certains, et je me sens en décalage avec les quelques autres. Comme je ne bois plus, on échange moins, on plaisante moins, et je fuis rapidement quand ils commencent à boire (ça ne me coûte pas). Il y a des personnes non alcooliques dans mon entourage, des collègues par exemple, mais je les trouve très vite ennuyants. Je n'ai pas de famille, donc en ce moment c'est seul que je passe la plupart de mon temps libre. Ça va parfois car je m'intéresse à beaucoup de choses, mais il arrive fréquemment que je me sente triste et c'est dur. J'aimerais rencontrer des gens pour passer des moments beaux et forts, mais je n'y arrive pas encore, j'ai l'impression que je ne suis pas comme les autres (complexe d'infériorité/supériorité), qu'il y a un mur invisible. Je crois que mon cas est courant chez les gens qui arrêtent l'alcool, que conseilleriez-vous ? Merci d'avance.

Mise en ligne le 23/11/2022

Bonjour,

Sortir de l'alcool nécessite parfois effectivement de s'éloigner des personnes qui nous appellent vers la consommation. C'est tout à votre honneur d'avoir réussi à prendre du recul, à mesurer ce qui était difficile et à réussir à couper les ponts quand c'était nécessaire.

Pour rencontrer du monde, il y a plusieurs pistes qui peuvent être intéressantes, comme les activités de groupe, le bénévolat, les sites de rencontres amicales, les forums de conversation sur les thématiques qui vous passionnent... Bien évidemment, ces solutions ne sont pas parfaites, et construire de vraies relations amicales intimes et ressourçantes demande, avant tout, du temps.

Peut-être qu'un soutien psychologique par rapport à ce complexe d'infériorité/supériorité pourrait être une étape ? Si vous avez clairement identifié ce complexe comme un frein à votre épanouissement social, travailler dessus pourrait beaucoup vous apporter.

Nous vous conseillons d'essayer plusieurs choses, en même temps, sans pour autant vous mettre en difficulté.

Puisque vous avez de nombreux sujets qui vous intéressent, cela peut être un bon point de départ. Par exemple, en vous rendant à des expos, des conférences, des rencontres ou des événements en lien avec ces sujets. Un suivi psychologique, recontacter des amis perdus de vue de longue date, aller à des activités sociales qui vous intéressent, et surtout la force de mélanger ces événements pourrait bien finir par vous permettre de retrouver ce que vous cherchez dans une amitié.

Cordialement,
