

POURQUOI ON BOIS

Par **Profil supprimé** Posté le 21/12/2013 à 03h26

j besoin de boire pourquoi

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 07/01/2014 à 13h33

Bonjour, moi c'est Hervé j'ai 62 ans, j'ai plus de 30 ans d'alcool, abstinent depuis 7 ans. je suis adhérent au ASSOCIATIONS :

Voilà 7 ans que je suis sortis de cure et l'alcool je m'en passe sans regret.

J'ai commencé à boire à cause d'un mal-être vers l'âge de 16 ans et sans discontinuité, sauf un arrêt d'une bonne dizaine d'année, avec alcool zéro car je savais déjà à l'époque que un verre suffisait pour qu'il y'est le suivant et encore un suivant etc etc...mais je ne savais pas pourquoi et étais dans le déni de la maladie, n'ayant à l'époque jamais fait de cure ni pris contact avec LES ASSOCIATIONS.

La passion de mon boulot à l'époque a surplombé l'alcool, dès que j'ai changé de boulot j'ai pris un verre, ça a suffit pour repartir de plus belle. J'ai dit « De plus belle », c'est pas innocent car quand on est malade alcoolique plus les jours les mois les années passent plus la quantité d'alcool par jour est ingurgités.

À 55 ans j'en pouvais plus j'étais arrivé au bout du rouleau. Malheureusement, et si l'on a le déclic, on décide que seulement quand on est au bout du rouleau de faire quelque chose. J'ai donc décidé de me remettre entre les mains de la médecine et accepté de faire une cure, et de me rendre régulièrement à L'ASSOCIATION.

À l'heure actuelle je peux vous dire ce dont je suis certain sur la maladie. Ce qui n'était pas encore bien ancré à ma sortie de cure. C'est pour cela qu'il faut laisser le temps au temps après la cure, pour comprendre mieux avec LES ASSOCIATIONS.

Je suis convaincu par expérience que LES ASSOCIATIONS sont la pour conforter les acquis en hospitalisation sur le fait que j'ai un problème par rapport à l'alcool et non plus une raison qui me pousse à boire.

À la base, notre motif de consommer de l'alcool est variable selon les personnes (mal-être, mal dans sa peau, timidité, le coté festifs, faire comme les autres, etc...). Certains boiront modérément, d'autre de manière plus excessive,

et puis pour certains d'entre nous, au fil du temps, on rentre dans la dépendance.

C'est à dire que l'on ne boit plus pour une seule raison, mais l'on boit dans le seul but de boire et l'on sent rend même pas compte étant dans le déni.

Et à partir de la commence le processus qui implique le fait de trouver toujours une raison pour boire (anniversaire, décès, j'ai gagné 3 euros au loto, j'ai acheté une nouvelle voiture, problèmes familiaux etc....) faut à tout prix fêter quelque chose ou trouver un motif.

C'est pour cela que j'ai admis que j'étais enfermé (le mot n'est pas trop fort) dans cette maladie. Je n'arrivais plus à en sortir, combien de fois j'ai dit « demain j'arrête » et que le lendemain, malade comme un chien, à dégueuler en me mettent les doigts dans la bouche, et rebelote je recommençais et je suis pas maso pour autant. Alors, y'a bien un problème ?

La maladie alcoolique est un problème neuro-biologique, cela rentre dans le domaine médical.

PLAISIR-RECOMPENSE-RÉPÉTER.

Le but de L'ASSOCIATION n'est pas de s'immiscer au domaine médical mais de le conforter et de conserver la vigilance, de part ce que j'ai compris et ADMIS pendant la cure.

On a la mémoire courte, ou tout du moins une mémoire sélective. Notre mémoire s'estompe

(je n'ai pas dit annule, ni oubliée)

les souffrances du passé

(entre parenthèse, les souffrances du passé de son enfance que l'on estompe parfois, la aussi c'est encore une autre forme de déni)

et il suffit d'une période d' inattention, de faiblesse etc.... en tout cas il suffit de peu de chose malgré toute la compréhension la persuasion que l'on pourrait avoir sur la maladie.

Donc LES ASSOCIATIONS sont plus qu'indispensable, elle sont notre sécurité pour le présent et l'avenir.

Je vais faire une comparaison entre « manger, boire (de l'eau) avoir des enfants, ce qui donne une sensation de satisfaction Un véritable circuit de la récompense s'est donc développé pour favoriser ces comportements liés à nos besoins fondamentaux. et nous incite à

répéter ce qui a été plaisant ou indispensable pour notre corps et notre bien-être naturel. La neurone du cerveau est appelée la dopamine.

Dans la dépendance alcoolique c'est cette neurone qui a acquis une sensation de satisfaction, de récompense et donc un besoins de répéter ce plaisir.

Ça, c'est une certitude, mais à savoir pourquoi l'alcool sensibilise cette neurone sur certaine personne et pas d'autres, je crois que la médecine n'est pas encore en mesure de le dire, et donc de pouvoir guérir la maladie.

il n'y a pas d'alternative :

ALCOOL ZERO À VIE.

ASSOCIATION À VIE.

JE RESTERAI MALADE À VIE MAIS ABSTINENT.

Je suis enfin sortis du déni : c'est l'alcool qui me tenais, je suis arriver à admettre que ce n'est pas moi qui gérait.

Parler de volonté quand on est malade alcoolique est donc utopique.

Dire : « je gère ma consommation d'alcool » est le déni de l'alcoolique car une dépendance se caractérise souvent par des périodes d'abstinence suivie de rechutes.

L'apparition de dommages causés par cette consommation excessive (problèmes au travail, conflits familiaux, conduite automobile sanctionnée avec plus de vb 0,5 g/l) on n'arrive pas à réduire sa consommation durablement.

Les tentatives pour maîtriser notre consommation échouent malgré parfois une consommation intermittente qui donne l'illusion du contrôle : « Puisque je peux arrêter de boire, je ne suis pas un alcoolique ». C'est le « déni ».

-Le déni c'est le refus d'admettre-

-Le refus d'admettre que nous ne gérons plus l'alcool-

Dans LES ASSOCIATIONS nous sommes tous des malades alcooliques que ce soit le responsable qui a créé L'ASSOCIATION ou le nouvel arrivant.

J'espère que ma réponse pourra t'aider à un peu mieux comprendre.

Bonne journée

Hervé