

## RÉVEILLONS-NOUS ET NOUS NE LAISSONS PAS FAIRE !

Par **BillieJean** Posté le 30/06/2023 à 13h34

Pourquoi parfois la volonté et la motivation ne suffisent pas à arrêter de consommer et/ou à ne pas rechuter?

C'est trop important pour moi de vous partager ça car j'ai rechuté à répétition trop longtemps, pendant des années, avant de réussir à mettre en place concrètement mon sevrage. Pourtant j'étais plus que motivée et déterminée, j'en avais un ras-le-bol total des addictions. J'en compte des nombreuses dans mon cv, il n'y a pas eu que l'alcool.

Je me demandais "mais alors c'est quoi qui continue de me rendre si vulnérable et impuissante? Je fais tout ce qu'il faut pour arrêter voir plus: j'ai eu mon déclic, donc je m'abstiens, je me bat, demande de l'aide, applique de la rigueur, mais pourquoi diable je rechute systématiquement, à chaque fois, au bout de quelques jours à peine?"

Il m'a fallu beaucoup trop de temps pour trouver petit à petit et par hasard (?) mes réponses.

Pour avoir fait cette expérience, j'ose penser que la volonté et la détermination à elles seules, (ou même associées aux suivis, aux traitements, aux partages etc.) sans la connaissance, ne suffisent pas voir ne servent pas à grand chose pour vaincre une addiction. Tout comme dans les sports d'équipe ou de combat, si on a un adversaire qui est dur à vaincre, il faut qu'on étudie tous ses points forts et ses faiblesses pour le battre sur son propre terrain (arrêter de consommer) et pour gagner pour de bon (ne pas rechuter!)

Le lien manquant qui permet de concrétiser son déclic en passage à l'acte est donc la connaissance.

J'en tire ces conclusions que maintenant, car ce processus de réflexion s'est enchaîné tout seul dans mon esprit, je m'en rendais compte au fur et mesure que j'en voyais les effets: en fait plus je comprenais les mécanismes des dépendances, et plus mon sevrage devenait simple, voir agréable à vivre.

C'est ça qui me permet de maintenir une attitude mentale positive même face aux redoutables difficultés du sevrage, et c'est là qu'enfin la motivation et la détermination trouvent toute leur place et leur utilité: je connais mon ennemi, je prévois ses coups, certe ça me fait mal de les encaisser, je suis toujours une débutante contre un McGregor (la preuve, je passe souvent par ici en chouinant pour mes cravings) mais avec cet entraînement, j'apprends le blocage des coups, j'apprends à jouer en contre-attaque et à lui mettre mes contres. À chaque fois que je gagne contre un craving, je me perfectionne en tant que combattant. Et en lisant les expériences des anciens abstinents, force est de constater que cet adversaire à un moment donné va finir KO total et ne va plus revenir sur le ring.

Ça se joue beaucoup par la motivation mais pas que!

Les études nous viennent à l'aide pour devenir le plus fort sur la durée, pour garder sa ceinture noire de la sobriété à tout jamais, et pour ne pas qu'un jour pendant un match, ni vu ni connu l'adversaire nous pète en quatre et qu'on perd (qu'on craque et qu'on re-boit).

Malheureusement, il y a dans nos mœurs un coutume et une perspective un peu trop sinistres, et scientifiquement peu concrets: le fait de s'auto-étiqueter et de se stigmatiser comme "des malades à vie, en perpétuelle voie de guérison". Toujours si fragilisés, et susceptibles de perdre à n'importe quel moment, comme si nous ne n'étions guère responsables et que le rechutes de notre maladie venaient d'on sait pas où, ou de nulle part. Mon Q!

Ça, c'était un constat épouvantable qui nous était proposé autrefois.

Fort heureusement, le réveil a sonné et nous ne sommes plus en 1935, nous sommes en 2023: bonjour tout le monde, nous pouvons enfin sortir de cette longue nuit d'ignorance. En fait, pendant ce temps-là, pendant qu'on dormait et/ou qu'on s'occupait d'autres choses, est née une branche de la science qui a beaucoup beaucoup évolué et qui nous dévoile ce jour parfaitement tout le fonctionnement de notre cerveau : ça s'appelle la neuroscience.

Elle ne sert pas qu'à réaliser des IRM mais elle nous explique aussi le mécanisme des addictions, elle nous offre l'identikit complet de notre ennemi et la notice détaillée pour le vaincre. Et pour les plus sados, on peut même étudier tout le processus de son agonie jusqu'à sa mort (le sevrage).

Avec une notice tout est plus simple, le boulot est beaucoup plus aisé, on ne doit pas trop se tracasser face à l'inconnu en recherchant des bonnes méthodes.

Et on profite mille fois plus du maintien de son abstinence.

Soyez rassurés qu'il n'y a pas besoin d'être un Einstein, ni de passer des mois de formation pour étudier, comprendre et appliquer tout ces connaissances. Moi par exemple je suis un simple cuistot et j'ai des diplômes en langues, ce qui n'a strictement rien à voir avec ces domaines. Mes passions non plus, elles portent sur bien d'autres choses. J'ai un emploi du temps plus que chargé, je n'ai jamais le temps de rien, suis maman de 2 jeunes enfants dont l'un des deux est lourdement handicapé. Comme je vous ai déjà raconté, pour m'octroyer un instant pour moi je me lève à 5h du mat car après c'est la course de fond, je sais jamais quand je peux me poser.

Et pourtant tout cela m'a été facilement accessible, sur Youtube, sur Google, sur les groupes de parole et les forums il y a toute sorte de matériel abordable à n'importe quel niveau d'instruction.

Je prends l'exemple des vidéos et des articles d'Angélique Szczkowski, qui ont été souvent partagés sur les réseaux jusqu'à devenir viraux: cette jeune femme, ancienne alcoolique, explique l'addiction d'une façon compréhensible même à mon enfant autiste de 5 ans, qui a regardé ses vidéos avec moi et qui est le seul à savoir et comprendre "pourquoi maman n'était plus comme avant" , et "pourquoi maman est maintenant si belle".

À méditer les gens, je pose ça là parce-que peut être que si j'aurais su tout ça auparavant, mon chemin aurait été beaucoup moins difficile et douloureux et je me serais épargnée de bon nombre de souffrances.

C'est notre survie qui en est en cause, l'addiction nous tue à petit feu alors p\*\*\*in, tant qu'on en a les moyens, réveillons nous et nous laissons pas faire.

## 2 RÉPONSES

**Carvi** - 08/07/2023 à 19h11

Merci BillieJean pour votre texte très fort..

---

**beberd** - 09/07/2023 à 12h51

bonjour

je ne comprends pas tout de votre post ... tout ça pour dire d'aller visiter Angélique Szczkowski sur youtube ?

---