© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

continuité dans l'abstinence

Par Profil supprimé Postée le 24/02/2011 14:29

> Je suis âgée de 52 ans et j'ai connu de longues années d'alcoolisme profond dès l'adolescence. En 2002, j'ai décidé d'arrêter de boire pour mon bien être et celui de ma famille. Je me suis mise en contact avec une Association d'anciens buveurs ,j'ai participé à leurs groupes de parole auxquels je participe encore .Je sais que l'abstinence totale est de rigueur lorsque on a été alcoolo-dépendante comme je l'ai éte. Depuis un an, je recommance à consommer de façon épisodique et je trouve difficile l'idée de reprendre ma vie sans alcool comme je l'ai fait pendant 7 ans.Mon époux et mes enfants s'inquiètent pour moi et je les comprend .
> Je vous remercie de m'aider à retrouver les motivations nécessaires pour continuer à vivre dans l'abstinence sachant très bien que c'est l'unique moyen de ne pas rechuter complètement. Bien cordialement.

Mise en ligne le 25/02/2011

Bonjour,

Vous avez apparemment déjà beaucoup avancé sur la question de votre dépendance. Nous nous permettons alors de vous poser d'autres questions, afin de venir nourrir votre réflexion et ainsi retrouver vos motivations.

Vous dites que vous consommez de façon épisodique depuis un an et précisez que cela inquiète votre famille. Cette consommation est-elle problématique pour vous ?
Sachez que les professionnels de l'addiction ne s'accordent pas sur la question de l'abstinence. Certains pensent qu'en effet, il est préférable de ne plus consommer du tout afin de ne pas réactiver les circuits de la dépendance qui resteraient inscrits dans chaque individu ayant eu un jour une consommation abusive. D'autres pensent en revanche qu'après une période d'abstinence nécessaire à la réflexion et à la stabilisation, il serait possible de retrouver une consommation "normale".
Il vous appartient alors de savoir, car vous êtes la mieux placée pour cela, si cette consommation occasionnelle représente un danger pour vous.

Si cela était le cas, il serait alors important de comprendre pourquoi vous prenez ce risque aujourd'hui. S'est-il passé quelque chose il y a un an qui vous donne l'envie de boire à nouveau ? Et dans ce cas, il nous semblerait utile de pouvoir l'évoquer avec votre famille, avec l'association d'anciens buveurs où vous vous rendez ou encore avec des professionnels.

Si vous souhaitiez réfléchir de manière plus approfofondie à votre consommation, ou encore si vous aviez des questions, sachez également que nous sommes disponibles par téléhone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8 h à 2 h).

Bonne continuation.

Cordialement.