

## ABSTINENT DEPUIS 1998, PETIT PARTAGE...

---

Par **Olivier 54150** Posté le 10/08/2016 à 17h10

L'alcoolisme est une maladie. OK

Cette maladie ne se soigne pas.

Il y a des alcooliques qui consomment, et des alcooliques abstinents.

Passer d'une consommation d'alcoolique à une consommation maîtrisée même après de nombreuses années est complètement utopique.

Mais une consommation d'alcoolique, c'est quoi ?

Lorsque la dépendance physique et psychologique n'est plus gérable autrement qu'avec une aide médicale ?

Mais où place-t-on la ligne rouge, le point de non-retour ?

Quel niveau de consommation ? Combien de temps ?

Je n'ai pas la réponse. Et vous ?

Il existe des tests pour mesurer le niveau de dépendance, ils devraient être faits très régulièrement, vu la gravité de ce démon.

Je crois qu'au départ, l'alcoolisme, ou plutôt les problèmes d'addictions, est une fatalité.

Médicalement, on dit que c'est génétique, entre autres.

On parle d'hyper sensibilité, de prédisposition, d'hérédité, de milieux propices.

Moi, je crois que tout est joué d'avance. Lorsque le cerveau a compris que c'est ce produit qui lui fait du bien, c'est foutu.

Les addictologues parlent de GABA, sérotonine, dopamine, d'endorphines, récepteurs D1, D2...

J'ai envie de dire que cette mémoire qu'a le cerveau pour l'éthanol, lié au système de récompense est impossible à effacer pour certains d'entre nous.

J'ai appris tout ce que j'ai pu sur l'addiction, mais même les chercheurs y perdent leurs Latins. D'ailleurs, je ne connais pas de cas de guérison. J'entends par guérison, la possibilité de re-consommer de l'alcool avec maîtrise sans être obligé d'avaler des pilules.

L'alcoolique est donc seul avec sa maladie impossible à guérir. Un soutien médicamenteux pour le sevrage et un soutien psychologique pour ne pas replonger et c'est tout.

Mis à part les soins pour le sevrage, l'anxiété, la dépression grave, ce sont bien LES GROUPES D'ENTRAIDES qui sont le plus efficaces pour maintenir l'abstinence. Un peu de spiritualité apporte aussi beaucoup. Les remises en question sont indispensables.

Voilà pour le petit partage. Au plaisir de vous lire.

## 8 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 12/08/2016 à 10h19**

Salut Olivier, je suis abstinente depuis un an et il y a quelque temps j'ai eu un coup de déprime et j'ai eu une envie de boire, bien épaulé par ma nouvelle compagne, j'ai pu résister à cette envie.

Je te rejoins sur le fait que c'est la fatalité qui fait qu'une personne sera alcoolique dépendante et un autre pas. Après avoir eu cette envie soudaine causée par une contrariété stupide pour beaucoup de monde.

J'ai pris contact avec le CMP près de chez moi, je n'ai pas envie de partager ce fardeau avec ma compagne, c'est avant tout mon problème et c'est à moi de le traiter.

Je pense que des professionnels seront plus à même de m'aider, j'aime pas trop ça de me livrer à des étrangers mais plus facile qu'avec mon entourage proche.

As-tu eu aussi des baisses de "régime" qui ont déclenché une envie de boire à nouveau ?

Pat

ps: je suis originaire de la Meuse, j'habitais Etain avant de partir pour Canet en Roussillon, ça fait un sacré changement de vie avec la Lorraine !

---

**Olivier 54150 - 12/08/2016 à 16h44**

Bonjour Pat,

Je ne pense pas qu'un ancien buveur puisse dire qu'il n'a plus jamais envie de boire sans se mentir.

Ce sont les cinq premières années les plus difficiles. (je parle pour moi)

Pour les coups durs et les passages à vide, c'est bien d'avoir un psychologue et ou un médecin (avec qui on s'entend bien) sous la main. Il vaut mieux une période Tranxen que replonger dans l'alcool.

Nous savons bien que le poison ne va résoudre aucun problème, bien au contraire.

Je crois qu'abstinent ou pas, la vie d'un alcoolique tournera toujours autour de l'alcool. Avec le temps, je me rends compte que ma vie d'abstinent est plus une chance qu'autre chose. La fierté de rester sobre passe bien au-dessus des désirs d'ivresse.

La peur de replonger ne part jamais totalement, malgré les années, je ne me sens pas à l'abri d'une rechute, et la question, qu'es qui pourrait me faire flancher ? Plane toujours. (en faite, c'est ça qui entretient la vigilance)

Je trouve super de pouvoir partir dans une région si magnifique, même si le déracinement doit faire un peu peur. Je caresse ce rêve comme beaucoup de Lorrain, je pense.  
Bonne chance, oliv

---

#### **Profil supprimé - 15/08/2016 à 16h16**

Olivier,  
Mère d'une jeune femme alcoolique, informée, je reste néanmoins désarmée... comme tous les proches de malades alcooliques... Alors je vais à la recherche de ce qui pourrait être le déclic pour ma fille, même si je sais qu'elle seule peut prendre sa décision... 2 cures, en très peu de temps ...rechute.  
D'après elle, elle "gère"...mais non... alors ???  
Je suis à l'écoute, la compréhension, la "tentative" d'aide....

Je préfère m'adresser à un ancien alcoolique qu'à un membre de l'entourage... il me semble que l'aide doit venir d'une personne qui a vécu ce problème de l'intérieur.  
merci

---

#### **Olivier 54150 - 16/08/2016 à 18h10**

MMA  
Je me demande ce que vous entendez par "cure"  
Une cure dure minimum 5 semaines dans une maison spécialisée, le plus loin possible du quotidien.  
Un sevrage se fait en 10 jours à la maison ou à l'hôpital du coin.

Perso, j'ai fait un sevrage à l'hôpital et une cure dans les Alpes dans la foulée.  
Bien sûr, le sevrage n'est qu'une aide médicale et n'apporte pas une formation correcte sur les effets de l'alcool.

Je n'ai pas eu de "déclic" à proprement dit, mais plutôt un cumul d'événement fâcheux qui m'on fait réagir petit à petit. Incapacité de conduire pour aller au travail, surendettement, voiture cassée achetée la veille, grande culpabilité face à mes enfants, perte de confiance de mes proches... Pour moi, c'était clair, je ne gérais plus rien.

Comme je dis souvent dans mes posts, il ne faut pas protéger un alcoolique de son alcool. J'entends par là que la personne doit se rendre compte le plus possible de son état, du mal qu'elle se fait et du mal qu'elle fait à son entourage.

Dans notre société, l'alcool est trop souvent une bonne excuse pour justifier des erreurs.

"C'est pas grave, elle avait trop bu !"

Il ne faut pas coucher dans son lit un alcoolique qui s'est endormi sur le palier, il faut prendre une photo et le laisser tel quel. (voir "le dernier pour la route" d'Hervé Chabalier, livre et ou film.)

La campagne à la télé " Tu t'es vu quand t'as bu!" de l'époque où j'étais alcoolisé à eu sur moi un gros impact.

Votre fille dit qu'elle gère. Ce qui veut dire qu'elle arrive à vivre avec sa dépendance, comme beaucoup d'alcooliques. Ce n'était plus mon cas.

Fatalement, les doses vont augmenter. Si c'est de l'alcool fort, on touche vite le fond. Si c'est de la bière, c'est interminable. (en général, et ce n'est que mon avis, je ne suis pas alcoologue)

Voilà, j'espère vous avoir apporté un début de réponse.

Bon courage, Olivier

---

#### **Olivier 54150 - 19/08/2016 à 16h27**

Le week-end.

Je lie souvent que c'est le week-end le plus difficile.  
Pourquoi ? Bien sûr, on ne bosse pas, temps libre, rencontres et tous ça.  
Mais avant tout, c'est notre éducation. C'est comme ça que l'on a appris.

Le week-end, il faut faire la fête.

Et il faut voir les choses en face, dans notre société, faire la fête veut dire boire.  
Elle dit aussi avec "modération" comme quoi on se moque bien de nous.

Alors si arrêté de boire signifie arrêter de faire la fête, soit, je suis d'accord, car pour nous alcoolique, boire et faire la fête veut dire la même chose.

Donc le week-end, fini la fête ! À la place, je propose d'apprécier la vie telle qu'elle est. Tout simplement.

N'oublions pas que nous sommes conditionnés pour faire la fête et boire le week-end.

Que feraient les vendeurs d'alcool sans les week-ends ?  
oliv

---

**patricem - 19/08/2016 à 18h39**

Si ce n'est le week-end, c'est l'été et ses barbecues, les fêtes (Noël, jour de l'an, l'épiphanie), les réunions de famille et j'en oublie. Mais ces associations sont artificielles : c'est un peu comme la cigarette et le fameux café après le repas...

Il m'est arrivé depuis que j'ai arrêté d'aller à plusieurs fêtes sans que cela ne me pose de problème pour en profiter. J'ai même l'impression que cela a décomplexé certains proches qui ont eux aussi arrêté de consommer de l'alcool lors de ces occasions, un peu comme si auparavant, ils buvaient, certes peu, pour faire comme les autres.

Je ne sais pas si je profite moins de ces événements mais en tout cas, je n'en ai pas l'impression 😊

---

**Olivier 54150 - 20/08/2016 à 00h15**

Merci Patrice pour ta réaction, toujours plein de bon sens.

Tu soulignes un autre facteur qui est l'entourage.

Je ne parle que de mon expérience, mais des gens qui ne boivent pas ces jours de fête, je n'en connais vraiment pas beaucoup. Dans ma famille, quasiment tout le monde boit, plus ou moins.

Lorsque j'ai arrêté, tous l'ont bien accepté en apparence, mais j'ai bien senti une sorte "d'électrochocs générale"

J'ai tout eu :

Les "qui a bu boira",

"T'es moins drôle"

De la pitié, comme si j'étais puni après une faute grave,

Et même " tu bois pas, t'es pas un homme."

J'ai beaucoup perdu en relationnel dans les premiers temps car je ne pouvais plus "Trinquer". (quelqu'un qui boit n'est pas forcément "infréquentable" heureusement.) Mais le "décalage" rend ces relations difficile.

Encore maintenant, je regrette certaines "affinités" que j'avais avec certaines personnes grâce au poison.

Bien sûr, tout cela n'est rien à côté des bénéfices qu'offre l'abstinence.

J'insiste sur le fait que ce n'est que mon expérience et non des vérités à généraliser, mais lorsqu'on change, les relations changent, et pas toujours comme on le voudrait.

Éviter la rechute veut dire aussi, s'attendre un peu à tout...

Très bonne journée à vous.

Oliv

---

**Profil supprimé - 20/08/2016 à 09h21**

Perso le weekend end je redoutais plus d'être seul, désœuvré, du coup j'avais envie de boire. L'oisiveté est mère de tous les vices, pour l'alcoolique ça me semble juste.

Du coup, j'essaye de garder une activité même dans mes temps de repos, une fois par mois je vais faire du bateau pour voir les dauphins, baleines, avec un début d'apprentissage de nage sous marine en apnée.

Mais j'ai des tas d'activités en fait, du coup l'alcool n'y a pas sa place, faire du vélo ivre bof bof, le tennis idem et le "paddle" non plus, la pétanque avant ou après le barbecue, sans une goutte d'alcool et pourtant ça rigole bien .

En plus je n'ai plus honte d'avouer que je ne bois plus car j'ai des soucis avec l'alcool, au début tu te sens observé, tu demandes ce que les gens en pensent ... bah maintenant je crois qu'ils aiment ma franchise sur ce sujet, et j'ai toujours leurs visites donc quelque part j'en tire une certaine fierté.

Bref on peut vraiment s'amuser, faire la "fête" sans une seule goutte d'alcool faut juste s'occuper, et des activités pour s'amuser en société sans se saouler il y en a des "tonnes" !

Alors courage pour ceux qui ont des appréhensions lorsque le weekend arrive.

Pat

---