

CHERCHE DE L'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 01/05/2017 à 09h08

Bonjour,
Je consomme régulièrement et en grande quantité de l'alcool. Surtout quand je me retrouve seule.
Boire me permet de m'évader, d'oublier mon passé difficile, et de ne plus craindre mon futur.
Mais finalement les soucis quotidiens sont toujours là et l'alcool me crée des problèmes en plus (problèmes de santé, avec ma famille...)
De plus je mens beaucoup en essayant de rassurer mon entourage : 'Non, je ne bois plus'. Ce qui est totalement faux!
Mais j'ai honte de mon état de dépendance, je sais que mes enfants en souffrent mais je ne tiens pas mes promesses quand je leur dis que je vais arrêter.
Acheter de l'alcool est une pulsion, si je n'en ai pas en réserve je panique : 'Comment vais-je gérer ma journée si je n'ai pas d'alcool chez moi? Comment vais-je réagir en cas de coup dur?' Ces questions me tourmentent et m'empêchent de vivre sereinement.
Je lance aujourd'hui un appel au secours sur ce forum bien que je sache que la solution est en moi, la décision d'arrêter m'appartient.
Cependant, je serais reconnaissante pour votre aide.
Merci pour votre attention et pour votre soutien.
CS.

20 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/05/2017 à 14h57

Bonjour,
Oui la décision d'arrêter n'appartient qu'à toi, mais tu peux l'accompagner d'aides de toutes sortes tu sais. Ici tu peux discuter, faire mûrir l'idée, le nouveau projet de vie, te renseigner sur l'alcool, la dépendance, l'addiction. Puis pour l'action il y a des assos, des centres médicaux où tu peux trouver écoute et aide médicalisée. Car être seule face à cette décision ne facilite pas les choses, il y a pleins de peurs qui surgissent...
Mais c'est le chemin vers quelque chose de mieux pour toi et tes proches.

Boire me permet de m'évader, d'oublier mon passé difficile, et de ne plus craindre mon futur.

Mais cela t'empêche de vivre ton présent...
Et n'est-ce pas la seule chose qui compte finalement?

Penser sans cesse au passé c'est faire revivre en toi toute la négativité de ces moments alors qu'ils n'existent plus. Penser sans cesse au futur c'est vivre des stress qui peuvent être et n'existeront pas.

Il est possible de vivre le présent sans alcool, c'est même la seule manière de le vivre vraiment.

Bonne journée et courage.

Profil supprimé - 03/05/2017 à 10h46

Bonjour Flo66.

Merci beaucoup pour ton message de soutien.
J'ai été hospitalisée 6 semaines pour une cure mais cela n'a pas marché sur moi.
Je suis allée aux AA mais j'avais trop honte pour continuer.

Je ne sais plus quoi faire...

Encore merci car te lire me fait du bien.

Bonne journée.

Profil supprimé - 03/05/2017 à 14h35

Bonjour Cs,
Qu'est-ce que tu appelles "la cure n'a pas marché sur moi"? Tu n'as tenu que quelques jours, tu as repris en rentrant?
Tu sais beaucoup (9 sur 10 environ dans l'année qui suit), dont moi, ont repris après une cure. Il y a une chose importante à faire, c'est

de ne pas te dire que tout est foutu car une fois tu as repris.

Cette cure ne te correspondait peut être pas, il y a différentes formules et puis, le facteur le plus important, il y a toi. Tu n'es plus tout à fait la même, la façon dont tu pourrais aborder une nouvelle cure sera différente. Ne laisse pas ton esprit faire ressortir que le négatif de ces expériences passées. Lors de cette cure n'était-ce pas la première fois depuis longtemps ou tu as passé quelques jours sans alcool? N'as-tu pas ressenti des choses positives? N'as-tu pas appris des choses sur l'alcool, sur toi? C'est à tout ça qu'il faut penser. La reprise est plutôt dans la norme tu sais, il ne faut pas avoir honte de ça. Vraiment chaque expérience d'arrêt est différente, ne te bases pas sur les échecs précédents.

Les AA ne me correspondent pas mais franchement c'est un lieu où tu ne seras jugée sur telle ou telle consommation, les gens qui y sont vivent ou ont vécu les mêmes choses que toi. Maintenant si c'est le fait de parler devant un groupe qui te gêne tu peux voir des associations comme l'anpaa, ou les centres médicaux spécialisés, il y a des addictologues, des psy, certaines activités. Et les groupes de paroles ne sont pas obligatoires, c'est juste une possibilité.

Si les AA t'allait et que c'est le fait de reboire qui t'a fait arrêter, il faut dépasser cette honte. Je la connais, elle nous met mal, et surtout elle est basée sur une idée fausse. Celle que nous allons être jugés si nous y retournons. Mais la seule personne qui nous juge c'est nous-mêmes. Alors ne sois pas dure avec toi, pas la dessus, ça produit chamboule tout le fonctionnement du cerveau, quand tu arrêtes c'est la pagaille au niveau chimique, et les envies au début sont fortes. Alors ce n'est pas qu'une question de volonté. Ne t'en veux pas et regarde maintenant ce que tu peux faire pour que ça aille mieux.

Retrouve l'énergie de la première fois où tu as essayé pour faire à nouveau ce pas. Comment avais-tu procédé pour cette fois-là?

Courage, c'est possible!

Profil supprimé - 03/05/2017 à 19h15

Quand je dis que la cure n'a pas marché pour moi je veux dire que j'ai été abstinente pendant la cure (avec les médicaments et l'aide des psy ...) puis pendant quelques mois en rentrant chez moi. J'étais fière de moi et pensais être 'guérie' mais suite à un événement perturbant dans ma vie, j'ai repris.

Je sais rester plusieurs jours sans boire mais dès que je suis seule je craque. J'ai l'impression que l'alcool me permet de combler le vide, l'absence d'attention envers moi. Mais finalement je me retrouve à nouveau seule et recommence ...

Pour les AA, j'ai été très bien accueillie, je n'ai pas été jugée et ai été écoutée. Mais je pense que tant que j'aurai pas pris la décision d'arrêter, les AA ne pourront pas m'aider.

J'ai également vu un psy dans le privé mais il ne pouvait pas prendre de bonne décision à ma place alors j'ai arrêté d'aller le voir. Je commence toujours des thérapies mais ne vais pas jusqu'au bout.

Je lis des témoignages de personnes qui s'en sont sorties et m'en veux car moi je n'y arrive pas.

En tous cas, je te remercie vraiment sincèrement pour le temps que tu prends à me répondre.

Merci!

Profil supprimé - 04/05/2017 à 18h11

Bonjour Cs,
Dans les moments que tu vis tout se mélange et on a l'impression que rien n'est possible.

Les reprises amènent un état dépressif car on sait parfaitement que nous faisons quelque chose qui ne nous va pas, on a l'impression de ne pas avoir de volonté, d'être nul. Cet état fait que tu te fermes beaucoup de portes en voyant tout en gris. Par exemple, les témoignages des autres peuvent être porteurs d'espoir, montrer des voies possibles mais là ils te ramènent dans le négatif. Cet état est lié à la consommation d'alcool, et pour le dépasser parfois les médicaments sont utiles. Mélanger les deux n'est vraiment pas recommandé, aussi il faut que tu trouves l'énergie d'aller voir un toubib pour parler de tout ça. Ne reste pas seule sous prétexte qu'avant cela ne marchait pas. Sans ça il te sera difficile de casser ce cycle alcool/mauvaise image de soi. Tu peux facilement trouver le numéro de l'anpaa ou d'un centre spécialisé dans l'addiction, fais ce premier pas d'un rendez-vous...

Tu sais ce n'est pas parce que quelqu'un a un diplôme de psy qu'il sera forcément un bon psy pour toi. Il faut admettre qu'avec certains tu avanceras plus qu'avec d'autres. Mais tu peux aussi voir d'autres formes de thérapies. Tu as déjà fait la démarche d'arrêter une fois, tu as déjà vécu les bénéfices de l'arrêt. Ça c'est inscrit en toi, tu peux retrouver ça. Tu dis qu'il y eu un événement fort qui a entraîné cette reprise, alors déjà tu pourrais avec l'emdr ou des thérapies brèves apaiser un peu ce traumatisme. Et te servir de ça pour apprendre que l'alcool ne résout rien finalement, bien au contraire. Ce ne peut plus être une solution...

Laisse renaître en toi le désir d'aller mieux, casse ce cycle de déprime, en écrivant ici c'est un premier pas, enchaîne les autres, essaies...

Courage tu l'as déjà fait une fois et vraiment peu y arrivent en une fois.

Profil supprimé - 04/05/2017 à 19h14

Bonsoir cs,

Tu tends ici la main en quête d'aide après avoir fait une cure, fréquenté les A.A. réclamé l'aide d'un psy, pris des médicaments et malgré tout, tu ne parviens pas à arrêter de boire. Peut-être te décourages-tu trop vite ? Tous les alcooliques n'arrêtent pas du jour au lendemain et plusieurs n'arrêtent jamais et finissent parfois par en mourir ou se retrouver en prison suite à un accident ou à l'hôpital. Toi, tu es toujours en vie et tu as toujours le désir d'arrêter.

Personnellement je ne peux t'encourager à rester sur ce forum où tu reçois de l'écoute et des encouragements mais comme tu as déjà fréquenté les réunions A.A. mais que tu n'oses plus y retourner, pour le moment, je t'invite aussi à t'inscrire sur un forum A.A. où le même programme de rétablissement est partagé. Forum A.A. " de l'Ombre à la Lumière " J'en ai touché un mot à Géraldine sur le fil ici plus bas.

L'important est de ne pas rester seul avec son problème et de conserver l'espoir de s'en sortir un jour.

N'oublie pas le célèbre " Rien qu'aujourd'hui " cher aux A.A. et vis bien un jour à la fois sans alcool et en te trouvant plus la moindre excuse pour reprendre le premier verre.

Bon courage à toi

Profil supprimé - 10/05/2017 à 12h37

Bonjour,
J'ai besoin d'aide de soutien, mon alcoolisme ravagé tout.
Francois

Profil supprimé - 10/05/2017 à 16h58

Bonjour François.

Je comprends votre demande d'aide.

L'alcoolisme ravage tout en effet, la famille s'inquiète, on se renferme ...

Avez-vous déjà essayé de vous en sortir grâce aux psys, aux AA, par une cure ?

Bon courage.

Profil supprimé - 10/05/2017 à 17h29

Salut François,

tu peux nous en dire un peu plus ? Qu'as-tu déjà fait pour t'en sortir jusqu'à présent ?

Au plaisir de te lire. Le premier pas est fait, tu as demandé de l'aide. Courage, accroche-toi !

Olivier 54150 - 10/05/2017 à 22h30

cher Flo

Avec beaucoup de respect je te trouve un peu dur avec les chiffres: 9/10 qui rechute après une cure ça fait vraiment beaucoup et surtout pas très encourageant pour ceux qui voudraient être abst...qui voudraient devenir sobre. Je n'ai pas trouvé de chiffre "officiel" es-qu'ils existe ? (pas beaucoup chercher)

mais je dirais comme H Chabaliér:

sorti d'affaire, incertain, au tapis...

voilà voilà, bravo pour toutes tes explications précises et précieuse pour tous.

PS: Il va de soi que pour les cures forcées (par les juges, employeur, famille) cours à l'échec à 90%
bonne journée.

Modérateur peut être nous éclairer sur ces chiffres... mais est vraiment important ?

Profil supprimé - 11/05/2017 à 14h41

Bonjour Olivier,

En fait je ne fais que répéter ce que les responsables de cette post cure nous ont dit. Et oui je te rejoins, ce chiffre est hallucinant. Nous étions une centaine par groupe de 10/12, sur mon groupe et ceux que j'ai pu revoir quelques temps après cela s'est à peu près vérifié. Ça fait effectivement bizarre de se demander sur 10 qui arrivera à tenir. Je t'avoue que ma condition physique du moment, mon état d'esprit et surtout mon ego mal placé m'ont fait croire que cela allait être moi 😊

Avec le recul je dirai qu'il y avait des points intéressants, des choses bien faites notamment dans la gestion du temps. Au début emploi du temps chargé, axé sur une remise en route physique. Puis au fur et à mesure les activités sont réduites pour arriver à une dernière semaine pratiquement face à toi-même. C'est pas mal mais en fait ça te laisse partir au moment où il faudrait aller au fond des choses. J'ai appris des choses sur l'alcool mais peu sur la gestion des émotions, sur les causes possibles de ce rapport au produit, rien sur ces douleurs qui t'ouvrent le ventre en deux en face de tes déclencheurs, sur ce qui est venu protéger l'alcool. Et c'est ça qui m'a fait reboire,

j ai jamais craqué en me disant tiens un p'tit verre pourquoi pas, ou en face des envies flash juste dues au produit, a sa vue, son odeur. Non cela a été a chaque fois car j'étais pris par ces sensations, par autodestruction, par fuite de ce que je ressentais. Si j'avais à créer une post cure ce serait un axe important je crois.

Et pour finir l'histoire, après être allé assez loin avec la psy de l'anpaa pour me rendre compte que cela ne faisait pas tout, j'y retournais pour discuter de l'addiction en général, de ce que je remarquais pour essayer de donner mes pistes. Et nous avons parlé de ce chiffre de 9 sur 10. En rigolant je lui ai dit qu'ils le faisaient exprès et sans rire elle m'a répondu "on se le demande...".

Ce qui est fou c'est qu'ils prennent ça comme une fatalité, l'alcool est partout c'est pas facile, et finalement je ne sais pas dans quelle mesure ils se remettent en cause, cherchent des solutions nouvelles.

Tu sais parfois en amenant des idées différentes sur des sujets comme ça, nous sommes peu entendus. Par exemple j'ai répondu ici à un appel à témoin de 3 étudiants en psycho, spécialisés dans l'addiction. On a discuté un peu par mail et au fur et à mesure de mes réponses, de mes ressentis, point de vue, au lieu de faire naître de l'intérêt, des questions, je suis passé de l'un à l'autre avec des motifs farfelus, pour finir par devoir parler par texto à un qui ne parlait pas bien français. J'allais "contre" le dogme, "contre" les profs. Et vu que je suis malade alcoolique à leurs yeux dire que je ne suis pas malade alcoolique, ça doit être un peu comme le fou qui dit qu'il n'est pas fou dans leur catalogue d'idées préconçues. J'arrive à ne pas en être touché personnellement mais je me dis que ça aide pas pour la suite et que ça peut expliquer en partie ce 90%.

Je rappelais ce chiffre surtout pour dire qu'il ne fallait pas mettre l'espoir ultime dans une post cure car cela dépend de tant de facteurs. La qualité de la post cure, le moment où cela intervient et comme tu le dis "Médicament, psychologue, groupe de parole sont d'une aide précieuses et sérieuses, mais au final c'est vous qui faites le boulot et ... Quel aventure ! Quel chemin !". 😊 .

(J'adore aussi alcool/ dépression c'est comme le moule /frites 😊 Merci pour ce moment de sourires 😊)

Bonne journée à tous

Moderateur - 11/05/2017 à 17h24

Bonjour Olivier54150, bonjour Flo66,

Les évaluations de sortie de postcures montrent en effet des taux élevés de rechute - et l'ordre de grandeur donné par Flo n'est pas totalement aberrant - mais d'une part c'est une mesure difficile à réaliser (qu'est-ce qu'on regarde au juste ?) d'autre part il faut se méfier des effets de loupe. Cela n'est notamment pas représentatif ni de la proportion de personnes alcoolo-dépendantes qui s'en sortent au final, ni de la qualité des soins et aides prodigués en cure ou postcure. Cela souligne aussi que les centres de cure ou postcure ne sauraient être à eux seuls suffisants pour réussir à arrêter. C'est un peu ce que vous dites Flo66. Ils font d'ailleurs partie d'un dispositif plus global d'aide à l'arrêt.

Tout d'abord, les patients qui vont en cure et postcure ont peut-être une addiction plus marquée que les personnes alcoolo-dépendantes qui n'y ont pas recours. Il se peut que cela soit des patients plus difficiles à soigner et pour lesquelles la voie vers l'abstinence est plus chaotique.

Une rechute à 1, 3, 6 ou 12 mois est un événement certes négatif mais qui souligne aussi une pause réussie dans l'alcool de 1, 3, 6 ou 12 mois ce qui est déjà bénéfique pour la santé et remet les personnes "en capacité de" si les rechutes ne sont pas trop nombreuses. Il a été identifié depuis de nombreuses années maintenant que la "rechute" n'était pas à regarder comme un événement singulier mais qu'elle faisait partie d'une succession d'étapes qui mènent à la guérison. La rechute, vous le savez, est un moment d'apprentissage sur soi, sur ce qui ne va pas, qui arme mieux pour la prochaine tentative d'arrêt.

Les cures et postcures sont des lieux et moments "à part", qui aident la personne "addicte" à s'isoler de son environnement habituel de consommation et qui créent temporairement un environnement favorable à l'arrêt. Le dispositif facilite en soi la transition vers l'abstinence en jouant sur le "milieu". C'est le contenu de l'offre de soin, la méthode propre à chaque centre et surtout la qualité relationnelle des soignants qui vont permettre le travail sur le "besoin" d'alcool et la "fonction" qu'il occupe chez les patients. Ce qui est fait est propre à chaque structure et peut certainement (toujours) être amélioré. Mais aussi aucune structure offrant un hébergement n'aura les moyens d'offrir à l'hébergé le temps suffisant pour aller au fond des choses. La cure et la postcure mettent le pied à l'étrier, commencent la reconstruction mais n'évitent pas qu'à un moment donné le patient doive retourner dans son milieu de vie initial et se confronter à tout ce qui peut le conduire à boire.

C'est là que le relais en ville ou "en ambulatoire", dans le milieu habituel de vie, est important. Il complète le travail de cure ou postcure, ne laisse pas la personne livrée à elle-même, lui offre la possibilité d'un soutien de proximité.

Cordialement,

le modérateur.

Olivier 54150 - 11/05/2017 à 20h51

bonjour tous,

Pour résumer et faire simple je dirais que celui qui (comme moi à l'époque) ne peut se passer de boire 24h à plutôt intérêt à se diriger vers une cure, et en ambulatoire pour ceux qui arrivent à rester sans boire quelque jours.

Je pense que les rechutes sont la conséquence d'un mauvais aiguillage sur les problèmes. Oui l'abus d'alcool induit la maladie et il faut soigner, soigner l'alcool, soigner la dépendance... Mais n'y a-t-il pas un problème plus en amont ? L'abus d'alcool ne serait-il pas plus un symptôme qu'une maladie. Symptôme qui nous dit que nous sommes passés à côté de quelque chose, un truc incompris dans la vie qui ne nous permet pas de vivre sereinement, sobriement. Un bug dans la philosophie de vie. Un virus dans le programme de l'existence.

Mais surtout, et c'est le plus important, comprendre que cette situation d'alcoolisation, de dépression n'est pas à cause de ... Que si nous ne sommes pas responsables de certains événements, nous sommes responsables de comment nous les interprétons. Arrêter d'accuser les autres et les événements et se responsabiliser me semble être la base d'une vie sobre.

Il n'y a pas de hasard, les dépendances, la dépression sont des alarmes qui nous indiquent qu'il y a des choses à apprendre pour évoluer.

Pour info Flo, j'ai fait 10j de sevrage à l'hôpital et 5 semaines de cure au Grand Hôtel du Mont blanc à Passy, un ancien sanatorium (750 km de chez moi) 180 patients et autant de personnel, balcon avec une vue époustouflante sur la montagne dans chaque chambre, salle de cinéma, ping pong, pétanque, cours de sophrologie, nutrition, alcoologie, conférence de grand spécialiste, Psychiatre en ville, prise en compte de la codépendance....Et même, tu vas rire, des Minitels à disposition. Un établissement d'avant garde pour l'époque. Hélas fermé.

Bonne continuation.
Olivier.

Profil supprimé - 11/05/2017 à 21h15

Bonjour et merci pour vos partages .

Je déplore que vous mettiez particulièrement l'accent sur les rechutes . A vous lire , j'ai l'impression que c'est un passage obligé si même je suis passé par là moi aussi après 3 mois d'abstinence . Il est vrai que si j'avais suivi à la lettre tout ce qui m'avait été proposé par A.A. , je n'en serais pas arrivé à m'enfoncer de plus en plus dans l'alcool . Je ne serais pas devenu le triste sire à la conduite scandaleuse , honteux de lui-même, malheureux comme tout .

Chez A.A., à ma seconde tentative , j'ai bien suivi à la lettre tout ce qui m'était suggéré et je n'ai plus eu aucune difficulté à rester abstinent et qui plus est un abstinent heureux . J'en ai vu arriver des alcooliques en bien triste état et qui dès le lendemain de leur première réunion demeuraient abstinents et se faisaient quelques mois plus tard un plaisir d'en aider d'autres . J'ai vu de nombreux alcooliques traverser de très graves difficultés mais qui mettaient toujours leur abstinence en position première . Mon but dans ma vie est de tout traverser sans fuir dans l'alcool . J'ai vécu un cancer, connu un divorce mais jamais je n'ai repris le premier verre , celui qui automatiquement aurait entraîné une multitude d'autres .

Lorsque j'accueille un nouveau membre, que cela soit en réunion physique ou sur un forum, c'est toujours les bras ouverts et je mets l'accent sur le positif de la démarche de ce nouveau : "Oui, il peut s'en sortir comme des centaines de milliers d'autres de par le monde" . Il y a pas mal de choses à faire car tout ne tombe pas tout cuit du ciel mais , en ne prenant pas le premier verre un jour à la fois et en s'abandonnant au programme suggéré par A.A., tout reste possible . Il suffit de conserver l'esprit ouvert et de jeter le gant devant cet adversaire redoutable qu'est l'alcool, drogue forte .

Dans certains établissements de cure où les A.A. sont invités à tenir des réunions , le meilleur service après-vente suggéré est l'adhésion à un groupe ou même à plusieurs lorsque la possibilité en est offerte .

Je ne veux jamais désespérer de personne si le désir de devenir abstinent est bien perceptible . Il y a une solution et A.A. est l'une d'entre-elles, celle qui m'a sauvé la vie .

Merci à vous .

Profil supprimé - 12/05/2017 à 06h18

Bonjour à tous.

C'est avec un grand intérêt que je lis vos posts.

Vous parlez tous de rechute et j'avoue que cela n'est pas rassurant.

En effet après une cure de 6 semaines je suis restée sobre pendant 6 mois. Mais les circonstances de ma vie et un moment difficile à surmonter étant survenu, j'ai craqué.

On me dit que la dépression peut amener l'envie de boire. Et la boisson entraîne l'isolement et donc la déprime.

Que faire alors? Se soigner pour la dépression ? Se soigner pour l'alcoolisme? Ou pour les 2 en même temps ?

De plus et selon mon point de vue, on a beau rencontrer des psys ou d'autres professionnels pour l'alcoolisme, si l'envie d'arrêter n'est pas avec nous, cela est impossible.

Alors quand on me dit "qu'est-ce qu'il vous faut pour comprendre qu'il est temps d'arrêter ?", je ne sais que répondre.

Comme je disais dans mon premier post, boire est pour moi une façon d'oublier mon mal-être. L'alcool me fait dormir. Et pendant ce temps là je ne souffre pas.

Dans les moments de souffrance le démon prend le dessus mais je sais bien que l'alcool ne va pas me rendre ce que j'ai perdu bien au contraire.

Aujourd'hui j'ai envie de m'en sortir non pas pour moi mais pour ma famille.

Selon le modérateur il faut poursuivre le travail de cure en ambulatoire. Qui pourrait me renseigner sur des numéros ou adresses utiles?

Dois-je recontacter la clinique où j'ai fait ma cure?

Merci pour vos réponses.

Bonne journée à tous.

Profil supprimé - 12/05/2017 à 09h58

Bonjour cs ,

Une cure en ambulatoire , c'est très bien mais si près de chez toi tu as un groupe A.A. ou Croix Bleue , ou Vie Libre près de chez toi , n'hésite pas et si tu es vraiment isolée , pourquoi ne pas aussi t'inscrire sur un forum A.A. et celui "de l'Ombre à la Lumière "
<http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net>

Personnellement je ne crois pas que la dépression mène à l'alcoolisme ; pour moi, ce serait plutôt le contraire . Cela fait bien des années que je n'ai plus connu un seul moment de dépression et j'attribue cela à mon abstinence et au fait que je ne suis jamais resté seul avec mes problèmes que j'ai toujours partagé . Je n'ai pas eu recours à des psys mais l'écoute et le réconfort apporté par mes semblables m'a suffi . Plus jamais depuis que je suis en A.A. , je ne me suis senti seul . Je suppose qu'il en est de même pour celles et ceux qui fréquentent s'autres Mouvements d'anciens Buveurs . En A.A., j'apprends pas mal de choses qui me permettent de toujours positiver , de ne plus m'apitoyer sur mon sort , de vivre heures à la fois , de vivre et de laisser vivre , d'être joyeux et d'essayer de transmettre ma joie de vivre à d'autres . Chez A.A., nous avons un programme de rétablissement en douze Etapes très enrichissant pour celui qui veut plus qu'arrêter de boire .

J'espère ne pas en dire trop sur cette association mais je lui suis tellement reconnaissant .

Belle journée à toutes et à tous; dans l'abstinence et la joie de vivre , c'est tellement mieux .

salmiot

Moderateur - 12/05/2017 à 11h11

Bonjour cs, bonjour Salmiot,

Je comprends que vous déploriez l'accent mis sur la rechute ou que cela vous fasse peur. L'objectif n'est pas de dire que c'est inéluctable et il est tout à fait à espérer que certains arrêtent sans jamais rechuter. L'objectif est plutôt de "normaliser" cet événement dans le parcours plus global menant à l'arrêt afin de ne pas en faire un obstacle insurmontable. Rechuter c'est très démoralisant.

Salmiot vous avez pu vous appuyer sur les AA pour surmonter cela et c'est vraiment une bonne nouvelle. La contrepartie de cela est que vous adhérez 100% à leurs principes, que vous vous considérez toujours comme alcoolique mais "abstinente" et donc que votre arrêt repose sur la relation que vous avez nouée avec les AA.

Mais d'autres personnes ne se retrouvent pas dans cette démarche et cherchent notamment à arrêter en regagnant leur autonomie par rapport à l'alcool et à ne plus être "alcoolique" tout en se sachant vulnérable. C'est plus difficile, peut-être plus insécurisant mais cela leur permet aussi d'aborder ce que l'alcool venait recouvrir pour eux. Comme le dit Olivier54150 plus haut, l'alcool peut être le symptôme d'autre chose.

Le AA apportent, par leur méthode puissante, une possibilité d'être abstinente tout en faisant l'économie du travail sur le symptôme. Le groupe, la fraternité, les règles viennent se substituer à la relation à l'alcool. C'est d'autant plus utile que pour certains reprendre leur autonomie, traiter le problème sous-jacent n'est pas possible ou pas opportun.

Cs, la relation entre l'alcool et la dépression peut aller dans les deux sens : l'alcool vient répondre à des symptômes dépressifs préexistants et il a alors une fonction de "médicament" ou la consommation régulière d'alcool, qui peut avoir débuté pour une toute autre raison que des symptômes dépressifs, finit par creuser le lit de dépression. L'alcool bu régulièrement sur le long terme est réputé "dépressiogène" (générateur de dépression).

En revanche pour le soin on s'attachera à essayer d'enlever d'abord l'alcool. Si vous êtes dans le second cas de figure, une fois le contrecoup du sevrage passé, cela peut suffire pour faire disparaître les symptômes dépressifs. C'est ce qui s'est passé pour Salmiot qui l'illustre très bien. En revanche si vous êtes dans le premier cas de figure (dépression préexistante), alors il sera très utile d'accompagner l'arrêt d'une psychothérapie et éventuellement d'un traitement médical.

Si l'envie d'arrêter n'est pas là, en effet il sera difficile d'y arriver. En revanche on peut avoir envie "d'aller mieux" et c'est peut-être cet "aller mieux" qu'il faut viser en premier lieu quel que soit le sens qu'on lui donne. Par exemple on peut vouloir avoir de meilleures relations avec ses proches sans avoir à arrêter l'alcool. Les professionnels dans les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) peuvent aider à clarifier ces objectifs et à les atteindre.

Même si on dit souvent "je bois pour oublier," en fait l'alcool ne fait pas oublier le mal-être : il anesthésie la douleur liée au mal-être. C'est ce que vous dites, Cs : "l'alcool me fait dormir et pendant ce temps-là je ne souffre pas". Mais vous n'oubliez pas et lorsque vous retrouvez votre lucidité, la douleur et l'anxiété reviennent. L'alcool est au contraire un "fixateur" du problème : en empêchant de souffrir, de rêver, d'élaborer, en renouvelant sans cesse le "soulagement" il réactualise sans cesse la douleur qui reste dans le présent. Il enlève au cerveau sa souplesse qui pourrait lui permettre non d'oublier mais de s'adapter, de dépasser le traumatisme, de l'intégrer à son histoire, c'est-à-dire dans son passé. Ceci dit, il est vrai que lorsqu'on a subi un événement traumatique - et c'est aussi pour cela que l'on a recours à des psychotropes - c'est aussi parce que le cerveau ne se suffit pas à lui-même pour surmonter le problème. La solution n'est cependant pas dans le recours aux psychotropes mais dans les tiers, les autres et notamment l'écoute du problème puis l'aide thérapeutique. Être entendu pour être soulagé puis être aidé pour "absorber" et dépasser.

CS, au-delà de ces forums notre site vous offre plusieurs services qui vous permettent de savoir à qui vous adresser. Vous pouvez appeler notre ligne d'écoute tous les jours de 8h à 2h (0 980 980 930), vous pouvez contacter un conseiller par chat l'après-midi (lorsque le pop-up du chat apparaît en bas à droite de votre écran) ou vous pouvez tout simplement utiliser notre rubrique "Adresses utiles" (<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>) pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/05/2017 à 17h00

Bonjour a tous,

Je voudrais remercier tout d'abord le modérateur pour la qualité de ses interventions. Votre objectivité permet de nous sortir d'un côté un peu passionnel dans la réflexion. Oui je pense que ce chiffre de 90% est assez haut mais il est vrai que le "travail" avec l'humain est

difficilement quantifiable, le temps dans ce cas est subjectif, chacun évoluera à son rythme, selon son environnement, son vécu. Cependant j'ai l'impression que ces post cures (celles qui ont un tel taux de réussite sur un an), ne vont pas tout à fait au fond des choses. J'ouvrirai peut-être un fil là-dessus pour ne pas trop polluer ici, vos avis m'intéressent énormément.

Cs, pour plusieurs facteurs les reprises d'alcoolisation sont nombreuses, c'est un fait. Ce produit a accompagné nos vies, nos émotions, nos sensations de longues années, il est puissant et partout. La compréhension encore limitée des phénomènes d'addiction, le manque d'ouverture d'esprit parfois, du à la culture, aux lobbies, aux egos fait qu'il n'y a pas vraiment de solution miracle. Je pense que l'on peut définir des points sensibles communs à presque tous mais la manière de les "affronter" reste une démarche, un chemin personnel. La reprise n'est qu'une étape sur ce chemin.

Je t'invite à la voir comme quelque chose qui peut t'apprendre beaucoup pour la suite.

Tu sais maintenant dans quelles conditions tu as rebu, quels ont été les causes de cette reprise. Tu as appris profondément que la réponse apportée à ce moment, reboire, ne t'amène finalement à rien, si ce n'est aux mêmes choses que tu as déjà décidé de stopper une fois. Cela va te permettre de te protéger différemment pour la prochaine fois, cela va te permettre de ne plus envisager l'alcool comme solution au mal-être, de trouver d'autres et de te détacher petit à petit de ce produit.

Alors quand on me dit "qu'est-ce qu'il vous faut pour comprendre qu'il est temps d'arrêter ?", je ne sais que répondre.

Que t'a-t-il fallu pour comprendre la première fois? Je veux dire par là que tu connais déjà cette réponse et que si à l'heure actuelle tu ne peux y répondre c'est que la dépression fait son effet et que tu te dévalorises, ça te fait croire que cela n'en vaut pas la peine, que tu n'en vaut pas la peine. Si tu écris ici c'est que tu veux au fond de toi que cela change, pour ça la première chose à faire est d'arrêter l'alcool, ça embrouille tout.

Je voudrais aussi préciser que pour moi le terme cure concerne le sevrage, une semaine à dix jours. Pour ma part je l'ai à chaque fois fait chez moi, et je suis allée en post cure 3 mois après avoir arrêté. Et oui continuer à voir des associations, des groupes de paroles, des gens qui te comprennent et t'écoutent est important justement pour les moments difficiles du début. Par exemple si après un nouvel arrêt tu ressens à nouveau les mêmes choses négatives qui t'ont fait reprendre la première fois, tu trouveras un appui auprès d'eux pour appréhender ce moment différemment. Comme pour la post cure cela ne fait pas tout, certains y trouveront beaucoup d'autres un peu moins, c'est en picorant dans tout ce que tu trouveras ce qui te va. En tout cas, l'échange, avec une personne à l'écoute est un élément essentiel à un moment, quelque soit la forme de cet échange.

Pour Oliv, je te rejoins vraiment et c'est pour ça que comme pour abstinent, le terme de malade alcoolique ne me va pas. Si il y a une maladie elle est ailleurs, la consommation d'alcool de ce type n'en est qu'un symptôme parmi d'autres.

Je ferai une petite nuance sur le bug ou le virus. Je vais prendre mon cas pour illustrer ça. L'alcool est venu chez moi en réponse à une hypersensibilité. Avec la vie, la préadolescence et l'adolescence essentiellement, la confrontation consciente à des émotions fortes, amoureuses, relationnelles, fait ressortir le stress dans cette hypersensibilité. Enfin si tu demandais à mes amis de l'époque de me définir, ils ne t'auraient jamais dit que j'étais un stressé de la vie. Non c'était plus intime, interiorisé, et j'aimais la vie, les gens. Les années passant, l'alcoolisation augmentant au final ce stress a pris une part importante et j'aurai pu me limiter à ça, me dire c'est ça mon bug, le stress me bouffe. Alors qu'en fait ce n'est que la partie négative et sur le moment très voyante de cette hypersensibilité. En la contrôlant mieux tout le reste se révèle à nouveau. Et je ne voudrais pas changer ça, ma façon de ressentir de plus en plus ce qui m'entoure, de vibrer à des choses si simples, de me connecter aux êtres quelque ils soient. Je veux juste apprendre de mieux en mieux à en tirer les notes positifs, à calmer les notes négatifs.

Et si on regarde un peu les multiples causes de l'addiction je pense que l'on peut trouver des forces dans pratiquement tout ce qui peut être vécu comme des faiblesses. Certains ont le besoin de ressentir des choses puissantes pour se sentir vivre. Cela peut être une vraie prison et donner des consos et des comportements extrêmes. Mais si l'on apprend à gérer un peu mieux à se connaître, à gérer ça, ne reste-t-il pas une force de vie impressionnante? Ces gens iraient n'importe où, pourraient être de véritables moteurs pour d'autres...

L'environnement c'est pareil, pour peu que toutes ces faiblesses soient révélées pour ce qu'elles sont et non pas vues et vécues uniquement comme des poids, pour peu que l'on soit aidé à les dépasser, à les vivre je pense qu'il en ressort des êtres particulièrement sensibles à la vie.

Ce que je veux dire c'est que derrière ce bug il peut y avoir un programme assez intéressant 😊

Pour Salmiot, je dirai que d'une façon tu me fais voir les aa différemment. Je crois que les choses qui ne me correspondent pas ne me correspondront jamais, mais tu me fais retenir autre chose de ça. Des idées intéressantes dans la gestion des envies, sur ce qu'il est utile de mettre en place, et surtout l'énergie positive que tu mets dans les aides que tu apportes. Mais ça c'est en toi, c'est pas aa 😊

Bon week-end et bonne continuation à toutes et tous.

Profil supprimé - 14/05/2017 à 13h08

Bonjour

Pourquoi ne parle-t-on pas du Baclofène?

Il semble que sur certaines personnes cela ait un effet positif considérable pour les faire arrêter plus facilement.

Cela a été le cas d'une de mes meilleures amies qui n'a jamais rechuté depuis (8 ans)

De mon côté je tiens sans rien depuis 4 jours, mon arrêt souhaité, mais avec un énorme soutien d'une communauté sur le forum Ombre et lumière et qui me réponds quasi instantanément dès que j'ai besoin d'aide et j'en ai eu besoin ces quelques premiers jours.

<http://aa-ombrealumiere.1fr1.net/>

L'alcoolisme est une maladie.

Bon courage CS, Salmiot...en quelques jours d'arrêt je dors mieux, je mange mieux, et j'arrive à être moins anxieuse. Je réfléchis aussi beaucoup sur moi-même, mais dans le calme.

Marie Anne

Profil supprimé - 15/05/2017 à 07h23

Bonjour monsieur le modérateur ; je vous remercie pour votre longue et intéressante intervention.

Je ne suis ni médecin, ni addictologue , ni psy ; je suis un cheminot retraité qui ai eu la chance de rester en vie malgré ma consommation exagérée d'alcool et d'oser eu le courage un jour pousser la porte des A.A.

Pour moi ce fut A.A. mais il existe d'autres associations aussi valables et qui donne d'excellents résultats .

Je ne peux parler que de moi et mon état de santé n'était pas encore trop détérioré lorsque j'ai enfin pris conscience que je devais faire quelque chose de concret pour devenir et rester abstinente . J'en avais plus qu'assez des promesses que je faisais régulièrement , promesses de ne plus jamais boire et promesses que je ne respectais qu'un jour ou deux . Je n'étais pas dans un état de délabrement grave et je possédais encore mon épouse, mon travail , ma maison et une santé relativement bonne .C'est le mental qui chez moi était atteint et l'alcool me faisait frôler la folie et ma conduite devenait de plus en plus scandaleuse .

Chez A.A., j'ai eu connaissance d'un programme de rétablissement qui reposait sur l'honnêteté et le partage et cela me suffit . Bien entendu il était vivement suggéré de ne plus consommer la moindre goutte d'alcool , un jour à la fois .

J'en ai vu arrivé des cas bien plus désespérés que le mien et à qui il était vivement suggéré de consulter son médecin de famille, un psy , un centre d'aide ., des addictologues, de faire une cure . A.A. n'est pas la panacée universelle , je le reconnais sans problème . A.A. a bien fonctionné pour moi et c'est pour ce motif que j'en parle autour de moi sans tomber bien sûr dans l'exhibitionnisme et encore moins le charlatanisme .

Chez A.A. ,j'ai vu entrer des malades alcooliques de tous les milieux , des ouvriers, des employés, des avocats , des médecins, des éboueurs , des professeurs des écoles et même une religieuse en habit .

Je reconnais l'utilité et la puissance de votre forum " Alcool info service" mais en ce qui concerne cette maladie qu'est l'alcoolisme, l'union fait la force et personnellement , chaque fois que j'ai l'occasion de me documenter sur les différentes possibilités de devenir et de rester abstinente, je suis preneur .

Chez A.A., j'essaie de mettre en application le célèbre " Serment de Toronto qui dit que "si quelque'un, quelque part, tend la main en quête d'aide , je veux que la main des A.A. soit toujours là et de cela je suis responsable .

Je préserve mon abstinence en ce faisant sans la moindre prétention car je suis le premier bénéficiaire de ce que je peux éventuellement offrir.

Bonne continuation à toutes et à tous et merci à ce forum pour son ouverture d'esprit .
