

## ABSTINENCE ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 05/06/2017 à 03h05

Bonsoir à tous,

Beaucoup de respect pour chacun de vous d'abord. Tous autant que vous êtes, avec vos histoires différentes, nous avons ce point commun qui nous rassemble.

Je m'inscris juste, ne sais pas trop encore quoi dire. L'envie de mettre à jour cette dépendance qui est la mienne, après plusieurs années où ma famille en a supporté les effets, mineurs, je le crois encore... Je me sens bien en ce moment, dans ma vie compliquée. Mais là, je me dis que pour moi, il me faut prendre un autre cap : en me débarrassant de mes mauvaises habitudes.

Je ne sais pas si je le souhaite vraiment, avec le sentiment de pouvoir profiter encore, en le gérant, des "verres plaisirs", ceux qui accompagnent les moments où on est bien. Abstinence ou tentative de gestion contrôlée ? En suis-je capable ? L'abstinence me fait peur. Je suis suivi depuis peu par un médecin alcoologue. Mes examens sont bons, elle ne semble pas inquiète.

Mais je me sens dépendant, recherchant l'ivresse.

Je sais que la solution est en moi mais je partage tout cela avec vous.

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 06/06/2017 à 13h13**

Surtout ne restes pas seul,  
Le médecin n'est pas suffisant, vas voir les AA, ou autres groupes d'entraide,  
Tu y seras bien accueilli, par des gens avec le même objectif que toi,  
ils connaissent les pièges et les astuces.

Courage.

---

**Profil supprimé - 06/06/2017 à 18h39**

Bonjour Djiro,  
Depuis quelques temps la unique piste de l'arrêt total direct n'est plus la seule entrevue pour commencer à se prendre en charge. Tu peux en discuter avec ton médecin, mettre en place un programme pour réduire... Il existe aussi des médicaments comme le baclofène qui permettent de gérer les consos excessives.  
Tout ceci t'aidera sûrement déjà pas mal mais l'arrêt total amène autre chose je pense. En fait l'alcool est un psychotrope, une drogue en de nombreux points similaires à d'autres. Alors c'est comme arrêter un peu ou complètement une drogue...

Pour ma part je différencie la dépendance et l'addiction. Pour la dépendance, qui concerne 100% des buveurs réguliers, je ne sais pas trop quoi dire... Je peux imaginer quelqu'un de dépendant, qui ressent un manque si il n'y a pas de produit, sans que cela perturbe encore profondément sa vie. Je peux l'imaginer arrêter un temps et consommer alors 2, 3 fois dans l'année si il a de bons équilibres de vie. Par contre si l'impregnation du produit était plus forte, que la vie a déjà bien basculé, je sais pas... Ça doit être difficile de ne pas boire régulièrement.

Pour l'addiction qui concerne 1/4 des gens c'est plus radical. Un verre et c'est reparti même après des années d'arrêt. C'est comme ça les circuits de l'information dans le cerveau sont un peu différents, il n'y a pas vraiment de bouton off. Et plus humainement dans les cas d'addiction on retrouve souvent quelque chose sous la prise de l'alcool, il vient souvent comme anxiolytique, sans en avoir conscience. L'addiction va se concrétiser par des prises multiples sans vraiment de contrôle. Le premier verre en appelle vite d'autres. On se retrouve souvent aussi dans les derniers dans les soirées (avant, avec les années, d'être le premier trop fracassé :/), et les premiers dans les jeux à boire.  
Et l'alcool n'est en fait qu'un révélateur d'un comportement addictif.

Si l'arrêt te fait trop peur tu peux essayer de te fixer des petits objectifs en étant très honnête avec toi-même sinon ça sert à rien. Je ne sais pas comment tu bois mais par exemple si c'est tous les jours midi, soir, vois sur 3 jours, enlève le midi, regarde ce que tu ressens, sois attentif à ta conso du soir, augmente-t-elle, vient-elle compenser celle du midi. Puis passe à un soir sans alcool... Tu vas te rendre compte de l'impregnation du produit en toi, de sa force. Ça va te renseigner un peu sur le fait de savoir si une gestion à un verre par ci par là peut être envisageable..

Par contre si tu bois de manière régulière il y aura toujours cette dépendance..

L'alcool est une drogue puissante par sa dangerosité, son pouvoir de dépendance, les consos de ces drogues ne peuvent être régulières sans risques.

Si tu ne veux plus en faire une habitude cela passe forcément par des arrêts de plusieurs jours non ?

Et tu verras que ces moments te feront énormément de bien physiquement, de la naitra peut etre une motivation a ne plus consommer du tout. C est un peu comme ca que tu pourrais aborder les choses avec ton addictologue si l idee de tout stopper pour toujours est trop difficile en ce moment pour toi.

Et tu sais essayer un peu quelques jours, tester un peu moins, c est deja quelque chose vers un mieux, c est deja avoir reagi. Pour Momo, moi et tant d autres addictes le choix ne se pose pas et nous sommes assez contents de ce que l on trouve sans alcool dans nos vies, pour toi il en sera peut etre de meme, peut etre pas, ce qui compte c est de ne plus rester en statut quo d une conso qui ne te va pas. Tu apprendras beaucoup sur ce produit, sur ton lien avec lui, sur toi meme en te confrontant meme a de courts arrêts.

Le but du jeu etant d arriver a 10 jours, temps qu aura mis ton corps a se nettoyer d une bonne partie de l alcool, pour connaitre la sensation que c est... Car c est bon !! 😊

Bravo pour cette prise de conscience et cette volonté de changer les choses, c est un premier important qui peut t apporter beaucoup.

Je rajoute juste que l idee de l arret fait peur a tout consommateur, c est le principe d une drogue de nous faire croire qu elle nous est indispensable pour etre 😊

---