

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LIVRE A CONSEILLER

Par **Profil supprimé** Posté le 15/07/2017 à 23h38

Bonjour

Je suis abstinent depuis pas mal de temps mais pas vraiment serein car parfois l'impression d'être "puni" de ne plus pouvoir boire (même si dieu sait si je connais les ravages que ça m'a causés)

J'ai 38 ans et c'est pas facile de changer de vie.

Je tiens bon (notamment pour ma famille)

Avez-vous des livres à conseiller ?

J'ai lu dernièrement "Le dernier pour la route" et ça m'a fait du bien. J'ai aussi lu "La puissance du moment présent" que beaucoup conseillent mais c'était trop "profond" et j'avais trop d'attente sur ce livre.

Quelqu'un à conseiller ?

Merci

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/07/2017 à 14h27

Bonjour,
Le pouvoir du moment présent ne parle effectivement pas d'alcool, pas forcément non plus d'addiction, cela propose plus une façon différente de voir la vie. Et c'est un bouquin de moment, on peut y rester hermétique des années et puis un jour on comprend différemment. Mets-le dans un coin 😊

Si les expériences des autres t'apportent tu peux lire les différents témoignages du site, peut-être y trouveras-tu des inspirations. Sinon tu peux essayer de préciser ce que tu recherches dans un livre sur l'alcool ou les addictions et aller voir un libraire. Par exemple si tu cherches des témoignages ou un bouquin plus médical, ils sauront t'orienter.

Pour la sensation d'être puni le mieux est je crois d'arriver à une acceptation de l'état des choses. Vouloir le changer, lutter encore et encore pour croire que l'alcool est autre chose qu'un psychotrope que l'on ne peut plus prendre c'est s'épuiser pour rien. J'ai quelques fois en tête l'image de ce gars, planplan dans sa vie, qui un jour d'orage est allé sur son toit régler son antenne. Plus de bras, plus de jambes et il s'est mis au sport, fais le Dakar, la traversée de la manche à la nage... Il aurait pu rester des années à regretter ses jambes, ses bras, il a accepté et en a fait une force phénoménale. Il y a de cette idée dans l'arrêt de l'alcool, il faut accepter.

Pour ça tu peux chaque jour te persuader que c'est une drogue banalisée, consommée inconsciemment par tous et du niveau des opiacés dans l'accroche, les risques. Tu as fait le choix de ne plus te droguer pour fuir ou endormir certaines choses, c'est ta réalité. Le regret de cette sensation de plaisir du début de l'ivresse ne doit plus être car quand on décide d'arrêter c'est que les doses prises ne nous permettent plus de connaître cet état. Si on l'a 10 min avant que cela ne devienne une prison pour le reste de la journée. Il ne faut pas regretter un comportement qui te fait ressembler à un rat de labo, ne pensant qu'à une chose, avoir sa dose pour en ressentir un plaisir très court.

Ce regret c'est un lien permanent en toi à l'alcool.

Tout ce que tu vis en dehors de l'alcool et qui est porteur de positif pour toi peut être source de motivation, ce sont ces états de bien-être sans drogue qui permettent aussi avec le temps de se détacher de ces plaisirs artificiels..

Courage à toi et je te souhaite de trouver la lecture qui t'apporte les bonnes clés 😊

Profil supprimé - 19/07/2017 à 15h56

J'ai 36 ans, alcoolique,
En bon bouquins il y a :
-Le rat des caves de Gwenlan.
-Dr Bob et les Pionniers, littérature AA.
-Avec les alcooliques Anonymes de Joseph Kessel.
-La littérature AA en général.

Si tu as des passages à vide, c'est normal, le truc est de pas se sentir trop seul, et de ne pas reprendre le 1er verre.

Si tu as des réunions AA près de chez toi, n'hésites pas, ils t'accueilleront avec toute la bienveillance possible.

En plus, tu peux t'y procurer des bouquins, et on y fait de super rencontres.

Il y a un forum AA aussi, "De l'ombre à la lumière", tu y trouveras pas mal à lire, et des échanges par chatt aussi, si tu veux.
Aller, bonne continuation.
