

JUSQUE OÙ FAUT-IL ALLER POUR SE RECONNAÎTRE ALCOOLIQUE.

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/02/2021 à 12h14

Bonjour à vous , abstinentes ou dans le désir de le devenir et surtout de le rester quoi qu'il arrive.

Je voudrais reprendre ci-après le préambule d'une brochure AA qui m'a beaucoup aidé à mes débuts . Il est vrai qu'après une première abstinence de trois mois, je me suis cru guéri, pas comme les autres , bien différent car n'ayant pas bu à outrance comme certains, à ne rien encore avoir perdu si ce n'était que ma dignité et l'estime de moi-même; cela m'a coûté 9 mois de rechute . Je n'avais rien compris lors de ma première tentative chez AA . J'y suis donc revenu et surtout j'y suis resté et l'abstinence m'y a accompagné jour après jour .

Voici donc ce préambule :

Rien que les mots "rester abstinent" - sans parler de "vivre abstinent" - choquèrent nombre d'entre nous la première fois que nous les entendîmes prononcer.

Quoiqu'ils aient pas mal bu, beaucoup de nos membres ne se sont jamais sentis ivres, et restaient convaincus de n'avoir presque jamais été surpris dans cet état. Nombre d'entre nous n'ont jamais titubé, jamais fait de chute, jamais eu la bouche pâteuse beaucoup d'autres n'ont jamais été désordonnés, jamais manqué une journée de travail, jamais eu d'accident de voiture et certainement jamais été hospitalisés ni éroués pour ivresse.

Nous connaissons des tas de gens qui buvaient plus que nous, et d'autres qui ne parvenaient absolument pas à contrôler leur consommation. Or, nous n'étions guère comme eux. Dès lors, la suggestion qu'éventuellement nous pourrions rester abstinentes nous semblait tenir de l'insulte.

Elle nous paraissait en outre inutilement rigoureuse. Comment aurions-nous pu vivre de la sorte ? Assurément, il n'y avait aucun mal à prendre un verre ou deux, pendant un repas d'affaires ou avant le dîner. Chacun n'a-t-il pas le droit de se détendre en buvant un peu d'alcool, ou d'avalier quelques bières avant de se mettre au lit ?

Cependant, après avoir assimilé quelques notions sur cette maladie appelée l'alcoolisme, nous avons changé d'avis. Nos yeux se sont ouverts sur le fait que des millions de personnes souffrent anormalement de ce mal. La science médicale n'en explique pas l'origine, mais des médecins spécialisés nous assurent que n'importe quelle boisson alcoolisée attire des ennuis à l'alcoolique ou au buveur à problèmes. Et notre expérience confirme de manière éclatante cette opinion.

Il s'ensuit que le fait de ne pas boire du tout - c'est-à-dire de rester abstinent - constitue le seul point de départ pour se rétablir de l'alcoolisme. Et soulignons-le en insistant une fois de plus : il apparaît que vivre abstinent ne rend nullement sévère ou ennuyeux, ni ne met mal à l'aise, ainsi que nous l'avons craint, mais plonge plutôt dans un état dont nous commençons à profiter et que nous jugeons bien plus passionnant que nos jours de beuveries.

Je suis abstinent , très heureux de l'être et n'ai pas regretté ce choix un seul jour . Pour le rester , j'ai cessé de touiller dans mon nombril et comme il l'est suggéré chez AA, j'ai essayé de saisir les mains qui se tendaient et le fait d'en avoir aidé d'autres m'a permis de renforcer ma propre abstinence .

Je ne peux que vous inciter à vous aide les uns les autres quelle que soit votre durée d'abstinence .

Bonne route à vous toutes et à vous tous ; ne baissons pas les bras et vivons bien un jour à la fois comme préconisé chez AA . Cela a marché très bien pour moi .

salmiot1