

## PEUR DE REPLONGER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 12/02/2018 à 08h05

Bonjour, voilà un court résumé de mon histoire.. Je suis alcoolo dépendant depuis environ 25 ans avec les 11 dernières années d'abstinence totale, après une cure à la clinique du CALME à Grasse.. J'ai même acheté un bar tabac restaurant en 2009 jusqu'en 2015, sans jamais avoir été tenté une seule fois, ni même y avoir pensé.. Je suis séparé depuis bientôt 2 ans et je vis actuellement avec une femme que j'aime comme jamais je n'ai aimé.. Certes la vie continue à ne pas m'épargner avec quelques soucis majeurs mais voilà que l'envie de boire me retarde.. J'en ai pourtant vu d'autres c'est pourquoi je ne comprends pas.. J'ai rebu 2 ou 3 verres par 3 fois ces dernières semaines, bien que le fait d'ingurgiter la moindre goutte me dégoute..je ne me comprends plus..

## 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 12/02/2018 à 20h23

Bonjour Jean mi,

Pas évident de te répondre mais peut être que cette sensation d'amour réveille en toi des peurs ou des sensations qu'il y a longtemps tu as protégé avec l'alcool... Essaie de voir le déclencheur de ces quelques verres, après ton parcours ils ne sont pas anodins.

Je te souhaite de trouver tes réponses et reprends un autre réflexe que ces verres si tu peux, même après des années les connexions dans notre cerveau restent présentes je crois et quelques verres viendront vite les réveiller.

Dans le fil sur les choses qui nous ont aidés j'ai mis le lien pour un doc fait par des neurologues suisses, jette-y un œil si tu veux...

---

**Profil supprimé** - 10/03/2018 à 19h34

Merci Flo66.. J'ai bien conscience que toutes ces connexions malsaines restent présentes.. Je crois que et je sais consciemment que si je replonge je n'aurais pas une seconde chance de m'en sortir.. Et pourtant depuis mon dernier message, tout se était calmé et voilà que je suis en train de boire un verre.. Je n'ai qu'une idée en tête c'est de me mettre à l'envers.. J'en ai assez je pense.. Moi qui n'ai jamais baissé les bras je pense que je suis en train de capituler.. Je ne sais plus.. Je ne sais pas vers qui me tourner.. C'est tellement difficile de comprendre pour qui n'ait jamais passé par là..

---

**Olivier 54150** - 14/03/2018 à 17h49

Bonjour jeanmi, bonjour Flo

Je n'ai pas de solution mais une « réflexion » sur ce sujet, et cela n'engage que moi, la vérité n'est pas de ce monde.

Perso, j'ai vingt ans d'abstinence et la peur de replonger ne m'a jamais quitté.

Tu dis : « jamais avoir été tenté une seule fois, ni même y avoir pensé. » en fait je suis très étonné car je croyais que les abstinentes ne pense qu'à ça, qu'ils l'admettent ou pas. Quand je dis « ne pense qu'à ça » je ne parle pas d'envie de boire ou de manque, je parle de ce lien indélébile avec l'alcool. Certains restent fidèles aux réunions AA à vie, d'autres écrivent des livres, un autre s'engage dans des assos toujours en lien avec la santé... etc

Je crois que l'on doit rester connecté, informé, concerné...pour entretenir la vigilance.

Bon courage.

Olivier

---