

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

QUELLE AIDE POUR ACCOMPAGNER DANS L'ABSTINENCE? GROUPE DE PAROLES FEMMES À PARIS ET RP?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 26/04/2018 à 00h10

Bonjour à toutes et tous,

Je suis une femme de 44 ans. Merci pour celles et ceux qui me liront, et pardon pour la relative longueur de mon post. En fin d'année dernière, après des années de consommation excessive, j'ai voulu modérer ma consommation, en me fixant la limite de 14 verres/semaine. J'ai tenu à peine quelques semaines, et ma consommation est redevenue comme avant à l'occasion d'un moment un peu exigeant, relatif à ma vie professionnelle. Je précise au passage que, même si j'ai toujours été "amoureuse" de l'alcool, je suis devenue dépendante psychologiquement au point de boire trop et quasi quotidiennement lorsque j'ai utilisé l'alcool comme une béquille pour dépasser mes blocages et mes inhibitions dans le travail, il y a de cela 8 ans environ. Et que, au moins durant une certaine période, cela n'a pas trop mal marché. A présent, les choses tendent à se renverser : l'alcool me fatigue de plus en plus, et le bénéfice de mes quelques semaines de modération m'ont fait voir que je n'avais pas tant besoin d'alcool que ça pour bosser. Ensuite, j'ai constaté que suite à ce souci de modérer ma consommation, lorsque j'ai repris comme avant, je n'ai pas bu plus qu'avant, mais avec plus d'avidité, ce qui m'inquiète. Concrètement parlant, avant je buvais dans une optique de performance, ou encore par plaisir gustatif (mais trop), et non dans le but de me mettre la tête à l'envers. Or c'est là une tentation nouvelle pour moi qui me vient parfois depuis que j'ai repris. Bien sûr, avant il m'arrivait de me faire avoir, et de me retrouver la tête à l'envers alors que je cherchais dans l'alcool un booster. Mais maintenant c'est différent : c'est la perte de soi qui devient en tant que tel une tentation séduisante, et ça c'est plutôt nouveau à ce degré là. Jusqu'ici, je refusais l'idée d'une abstinence, idée que je suis en train de commencer à accepter. Je me rends à l'évidence que les choses ne s'iront pas en s'améliorant - ce n'était pas la première tentative de modérer ma consommation, je ne tiens jamais plus que quelques semaines. Et cela fait depuis ces 8 ans qu'il ne m'est plus arrivé de ne pas boire plus que 4 jours d'affilée, ceci étant d'ailleurs un record très rarement atteint.

C'est vrai que l'abstinence apparaît injuste et injustifiable lorsqu'on aime l'alcool (gustativement et pas seulement dans ses effets), et que même si on sait qu'on boit trop, et qu'il est arrivé plus d'une fois de perdre une journée de lendemain à cause de cela, on n'a rien perdu de définitif à cause de cela - ni son job, ni son conjoint, ni même la face le temps d'un soir, ou encore ses clés ou son téléphone (lorsque ce genre de choses m'est arrivé, j'étais toujours sobre !)

Mais j'y suis décidée maintenant, je sens que c'est le moment de prendre enfin en main ce problème, l'alcool commence à faire sentir sa face nauséabonde (provoquant état dépressif, fatigue douloureuse, angoisse de mourir, etc.) Et je sais que je ne serai pas capable de faire face à cela toute seule. A priori, je ne veux pas de médicaments. J'avais pensé à un groupe de parole, et de préférence un groupe de femmes. Mais je trouve peu de choses sur Internet. Est-ce que quelqu'un pourrait m'aiguiller et je suis aussi preneuse de conseils pratiques, concernant cet accompagnement ou plus généralement cette démarche. Merci !!

1 RÉPONSE

[patricem](#) - 26/04/2018 à 14h02

Bonjour,

en groupe de parole, il y a les AA, même si il n'y a pas, à ma connaissance, de groupes pour les femmes. Vous y serez de toute façon bien accueillie.

Ne négligez pas les médocs. Certains, comme le baclofène, n'assomment pas et aident certaines personnes (pourquoi refuser une aide ?).

Et un psy, cela peut aider aussi. C'est comme un groupe de parole, mais juste pour soi 😊

Bref, ne négligez aucune aide et bon courage,

Patrice
