

INCOMPRÉHENSION DE L'ENTOURAGE FACE À MON ABSTINENCE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 02/09/2018 à 18h21

Bonjour,
Je suis abstinente depuis le 11 août soit environ 3 semaines aujourd'hui et cela se passe plutôt bien. Les 5 premiers jours ont été compliqués avec un manque difficile à gérer, surtout vers 18h30, heure à laquelle je débouchais auparavant une bonne bouteille de Bordeaux (je ne buvais que du vin rouge) et ceci chaque jour depuis environ 2 ans.
Je bois depuis mes 24 ans, j'en ai aujourd'hui 42, mais cela s'est aggravé ces 2 dernières années. Ce qui était un plaisir est devenu un besoin... Et l'enfer a commencé. Le dégoût de moi-même les lendemains de cuite où je ne me souviens de rien, l'impossibilité d'arrêter de boire à partir du moment où j'avais bu la première gorgée de ce nectar que j'aimais tant. J'ai appris à aimer le bon vin, à l'associer aux différents plats, à le faire découvrir à mes ami(e)s et partager d'agréables moments autour d'une table. Puis je me suis aperçue que j'aimais peut-être trop l'état d'ébriété qui me permettait d'oublier temporairement mes soucis, cette sensation de déconnecter un peu de la réalité, de ne plus avoir à me poser de questions le temps d'une soirée... La vie me semblait tellement plus facile après le 5 -ème verre. Je sais aujourd'hui, après 3 semaines sans alcool, à quel point j'étais dans l'erreur. C'est aujourd'hui, le bonheur. Même si les soucis sont identiques, même si, quand je suis face au miroir, je ne suis pas très fière de ce passé pas si lointain, même si je suis encore très fragile, je ne me suis jamais sentie aussi forte.
Je me découvre plus calme et plus sereine, moins agressive avec mes enfants, plus patiente et plus douce. Mon sommeil s'est amélioré, mon regard sur la vie est lentement en train de changer. Le stress s'éloigne, je relativise beaucoup plus et je me sens enfin en accord avec la femme que je suis. Une renaissance en quelque sorte. Et cela fait un bien fou.
Ce que j'ai le plus de mal à gérer c'est les autres... Je pensais trouver compréhension et soutien auprès de mes proches. Je me suis trompée. J'ai le sentiment désagréable de les déranger avec ma « soudaine lubie » de devenir abstinente ! Je vous passe les « Mais voyons t'es pas alcoolique ! » « Toi ? Arrête de boire ? Mais n'importe quoi, tu n'y arriveras jamais, tu aimes trop le vin » ou encore « Je vois pas pourquoi tu ne bois plus, tu ne bois pas plus que moi ! » (justement il est peut-être là le problème ?)
Mon conjoint, ma mère et ma sœur me soutiennent. L'essentiel est là et je les en remercie.
Pour les autres je ne comprends pas. J'ai l'impression qu'ils ne sont plus à l'aise en ma présence parce qu'à l'apéro je prends un jus d'orange et qu'aux repas je bois de l'eau. Je vous épargne les petites réflexions mesquines et les incessantes propositions d'alcool. Toutes les personnes de mon entourage boivent, certaines très modérément, d'autres beaucoup plus. Je ne les juge pas, chacun vit comme il l'entend. Je ne leur demande pas de me comprendre, j'aimerais juste ne pas me sentir jugée. Je réalise que dans la société, la norme n'est pas l'abstinence et j'avoue que pour moi c'est difficile à gérer.
Alors voilà, j'ai écrit un pavé, je m'en rends compte et pour ceux qui ont eu le courage de me lire jusqu'au bout, j'aimerais vos avis et vos conseils. Comment ont réagi vos proches et vos amis lors de votre arrêt d'alcool ? Vous êtes-vous senti soutenu ? Comment ressentez-vous le regard et les propos des autres ? Comment gérer vous les repas de famille sans alcool ?
Merci de votre aide.

2 RÉPONSES

[Vaio](#) - 03/09/2018 à 18h06

Bonjour Opale,

Je me reconnais tout à fait dans tout ce que tu écris, la relation avec l'alcool, cette fausse bonne amie qui en fait ne nous veut que du mal.
Pour ma part, cela fait aujourd'hui le 8ème jour où je n'ai pas bu une goutte d'alcool et c'est pour moi aussi une renaissance. Que ça fait du bien d'avoir les idées claires toute la journée et d'en profiter.

Déjà me l'avouer à moi-même a été un grand pas. Je le savais mais je vivais avec, je trompais tout le monde, jusqu'au jour où mon amoureux depuis 18 mois ne m'a plus donné de nouvelle cet été... J'ai su en août que c'était parce que je buvais en cachette. Tu vois, lui, n'a pas voulu m'aider. Quand je lui ai appris que j'avais décidé de me soigner et que je lui ai demandé de m'aider, sa dernière réponse a été "salut sac à vin". Au final un grand mal pour un bien pour moi.

J'ai vu l'addictologue le vendredi 24 août, et elle m'avait donné rendez-vous le 31 août à 17h, pendant mes heures de travail. J'ai pensé que j'aurai certainement des rendez-vous pendant les journées alors j'ai décidé d'en parler au travail.
Le lundi, je demande à parler au chef d'agence, je lui dis que j'ai des problèmes de santé qui feront que je devrai peut-être parfois m'absenter pendant le temps de travail. Il me répond qu'il n'y a aucun souci et me demande si c'est grave. Je réponds oui et non... et je lui ai dit "addiction, à l'alcool". Il m'a répondu que jamais il ne me jugerait sur cela.
Arrive une autre de mes collègues avec qui je m'entends très bien, à qui je le dis (je suis sa supérieure). Elle est tombée des nues, elle n'aurait jamais pensé, tout comme tous les autres.
Le soir, je demande à un ami de passer, je lui dis. Réponse : "Meuh non tu n'es pas alcoolique, tu bois juste quand ça ne va pas." C'est bien là le problème : plus je souffrais, plus je buvais et plus je souffrais.

Le mercredi soir, je vais dîner chez mes parents, et en général c'est apéro et 2 verres de vin à table. Ma mère me demande ce que je veux : de l'eau. Raison : régime drastique (j'ai pris 20 kg en 7 ans). Point, on en parle plus, même quand elle insiste pour un petit verre de vin pendant le repas. Sa remarque : "Mais si tu ne bois plus, je ne pourrai plus boire." Bon, hum hum, ok, je suis l'arsouille de service

?

Je ne peux et ne veux pas le dire à mes parents, pas encore. Ce n'est pas le genre de maladie qu'ils peuvent comprendre, tout comme la dépression. Quand je me suis retrouvée sur un lit d'hôpital parce que j'étais arrivée à bout, ils n'ont fait que m'accabler, ma soeur qui était ma confidente et ma meilleure amie aussi.

Bien sûr je pense aux réunions de famille qui ne vont pas tarder.

Je dirai juste, je crois, que l'alcool est devenue ma pire ennemie et que l'on n'en a pas besoin pour vivre.

Je commence d'ailleurs à aussi avoir cette réflexion concernant la cigarette, mais chaque chose en son temps.

J'ai décidé que je ne cacherai rien si on me pose des questions et que ceux qui ne comprennent pas, et bien tant pis tant qu'ils ne me font pas de mal.

Concernant les réflexions désobligeantes, je dirai "et si j'avais eu un cancer, comment aurais-tu réagi ? et si c'est à toi que ça était arrivé, comment aurais-tu aimé que je réagisse ?".

Quand tu écris que dans la société, la norme n'est pas à l'abstinence, je suis tout à fait d'accord et j'y réfléchissais d'ailleurs ce we.

La France est un pays viticole et le vin a été longtemps utilisé comme un aliment... et je crois que les us et coutumes sont malheureusement difficiles à passer. L'alcool a toujours été montré pour son côté festif, le bon accompagnateur de nos bonnes soirées, avec notre bonne gastronomie française.

On prévient beaucoup des effets néfastes du tabac (pas depuis si longtemps que ça d'ailleurs), du cannabis, de la cocaïne, de l'héroïne, mais très très peu de l'alcool, qui peut aussi devenir une sale drogue.

Comble de l'histoire, j'ai bossé 12 ans dans la communication pour une interprofession viticole, j'étais chargée du marketing et des campagnes publicitaires... Comme elle m'a énervé la loi Evin, comme j'étais bloquée dans les créations pour faire passer le côté festif, cool, tendance, mode... Comme on a pu s'entendre avec les politiques pour avoir des subventions... Je trouve cela triste maintenant mais heureusement, tout le monde ne finit pas malade.

Je me rends compte aussi que l'alcool est très présent dans les films, les séries, pas tous heureusement.

Mais dans beaucoup l'alcool est présent dans les scènes de convivialité ou pour se remonter le moral, ça en devient normal et logique, un très mauvais exemple pour les jeunes.

J'ai un fils de bientôt 16 ans, et 3 neveux et une nièce de 10 à 15 ans.

Je vais leur en parler aux prochaines vacances. Je ne vais pas les interdire de consommer de l'alcool dans le futur mais d'être très vigilant. Je vais leur expliquer comment on peut tomber dedans, se faire avoir, comment le cerveau réagit, et qu'il faut parler à la moindre alerte.

Tu as des personnes qui te soutiennent, et ça, c'est merveilleux. C'est dans les moments difficiles où on se rend compte sur qui on peut compter.

Et nous aussi, on est là !

Pour moi, l'alcool est devenue ma pire ennemie. Elle peut se poser à côté de moi, je m'en fous, j'ai trop gagné rien qu'en 8 jours.

Je te souhaite une très bonne journée ou soirée.

Profil supprimé - 27/05/2019 à 13h31

bonjour,

Votre message date un peu mais il m'a profondément interpellée: j'aurai pu l'écrire moi-même, mot pour mot.

Je suis en train de vivre la même chose que vous, pour les mêmes raisons et avec les mêmes problèmes dans mon entourage.

J'ai moi aussi droit à des réflexions lorsque je m'abstiens, de la part de certains amis et de ma soeur qui a toujours été ma compagne de beuverie, et même ma propre mère semble voir d'un mauvais oeil que je ne partage plus mon verre avec elle. Elle me fait culpabiliser en faisant des réflexions, en sous entendant que je suis plus marrante quand je bois (ce qui est vrai évidemment). Personne ne semble entendre le pourquoi je fais ça ni le fait que je me sente tellement mieux sans alcool. Ils s'en foutent, tout ce qu'ils voient c'est que je ne partage plus le même délire...

Désormais je culpabilise et j'ai peur du rejet, peur qu'on ne m'invite plus parce que "je ne sais pas m'amuser"

Peur des invitations au cour desquelles il faudra que je me justifie, ou bien que je boive un coup pour qu'on me foute la paix.

Ca fait du bien de voir qu'on n'est pas seule 😊