ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SE DÉTACHER DE L'ALCOOL GRÂCE AU SPORT ? - EN QUÊTE DE TÉMOIGNAGES !!!

Par Profil supprimé Posté le 19/10/2018 à 18h33

Bonjour à tous,
Mon frère vient de rentrer à l'hôpital pour un énième sevrage.
Comme à chaque fois, sa famille est là pour le soutenir et espère plus que tout que ce sera le dernier cette fois.
Vu l'état déplorable de sa vie désormais, il semblerait adapté qu'il fasse une post cure afin de prendre un temps le large avec tous les problèmes du quotidien accumulés devenus trop lourds et impossible à gérer.
Il est en profonde dépression. Il a exprimé seul le souhait de rentrer en sevrage à l'hôpital mais semble manquer de force pour envisager la suite seul.
C'est ici que j'interviens : J'aimerai l'aider à trouver un centre de post cure adapté à sa situation.
Mon frere était très sportif, il a tenu bon 6 mois grâce à une pratique quotidienne du sport.
Je ne sais pas comment organiser mes recherches, je me trouve un peu démunie, voici mes questions :

----Connaissez-vous un bon centre de cure, peu importe sa localisation, où les soins sont axés autour de la pratique du sport ?

----Connaissez-vous des alternatives? Par exemple des chantiers humanitaires à l'étranger, ou des séjours, ou autre spécifiquement dédiés aux alcooliques

Merci pour vos réponses !
Bon courage à tous

6 RÉPONSES

Lethibe - 22/10/2018 à 16h32

Bonjour,

Je pense qu'il faudrait essayer les AA de votre région ou essayer un addictologue qui pourrait peut etre vous fournir tout ces éléments ou une partie.

Votre frère à bien de la chance d'etre entouré de personnes qui l'aiment.

Soyez forts.

Profil supprimé - 23/10/2018 à 14h31

Bonjour
Il y a un centre a font romeu (dans le 66) acces en partie la dessus. Val pyrene de memoire. A verifier car c etait il y a plus de 10 ans pour moi.

Apres je t engage a reflechir sur le lien sport et alcool c est pas ininteressant
Et puis attention au report d addiction. Si on se réengage dans le sport comme on etait engagé dans l alcool, il y a de fortes chances de se faire mal, de ne plus pouvoir faire de sport et d a nouveau se reporter sur l alcool.

Il n y a pas de technique miracle, il faut piocher a droite, a gauche et voir ce qui nous correspond le mieux. Des aa a ma facon de voir il y a un univers mais au final on ne boit plus et on retrouve la vie...

Bonne journee

Profil supprimé - 25/10/2018 à 00h21

Merci à vous pour ces réponses !

Je précise que mon frère a 37 ans, alcoolique avéré depuis environ 6 ans, il doit être à son dixième sevrage et une post cure avec toujours des rechutes très rapidement après sauf une fois où il est resté abstinent 8 mois, sans doute grâce, outre sa volonté, à sa pratique intensive du sport.
Il est suivi par un médecin addicto, une infirmière et une psychiatre du csapa de son departement. Je l'ai également introduit aux AA il y a plus d'un an en le mettant en relation avec un des membres (avec qui j'echangeai au téléphone à propos de mon frere et qui a été très

sympa de me soutenir) et en l'accompagnant à sa première réunion qui était une réunion ouverte aux proches. Il n'y est jamais retourné. Là, nous (sa famille) avons beau l'aimer on commence sérieusement à defaillir, rincés par toute une série " d'échecs " (qui sont aussi des pas vers la guérison) et les problèmes familiaux, financiers qui s'y ajoutent chaque fois un peu plus avec toujours plus à gerer pour nous. Nous faisons tout pour éviter la descente, non seulement pour lui, mais aussi pour nous car notre amour nous enchaîne à lui et cette maladie qui perdure, c'est l'espoir de redevenir à nouveau une famille heureuse qui s'en va peu à peu et la tristesse qui s'installe bien confortablement...
Après avoir longtemps et énergiquement aidé mon frère sans aucune reconnaissance de sa part j'ai du couper les ponts il y a 4 mois pour me préserver car j'approchai de l'épuisement. Il y a eu un événement difficile dans sa vie et une volonté de sa part de se sevrer vendredi dernier, je suis évidemment revenu près de lui pour l'encourager dans cette prise de décision.
Mais les choses sont de plus en plus dures à gérer, cette ambivalence de sentiments entre un amour là et ancré pour toujours et une colère énorme contre un être qui nous fait beaucoup de mal s'en s'en rendre compte et qui détruit peu à peu notre famille...
J'ai besoin qu'il me rassure, et puis en même temps je ne le crois plus.
J'ai pris les devants en voulant lui proposer des solutions pensant qu'il allait suivre et puis il m'a dit qu'il ne voulait pas faire de post cure. Il a tellement de soucis a gerer chez lui que pour moi aller en cure aurait pu lui permettre d'obtenir des outils pour consolider son abstinence avant de remettre le nez dans ses problèmes mais il n'y a que lui qui peut décider tandis que nous subissons.
J'aimerai tellement qu'il ne se refasse pas prendre au piège de l'alcool, si sa démarche est sincère une post cure pourrait réellement l'aider....

Je vous redonne un MERCI pour vos réponses en tout cas
Et bon courage....

Lethibe - 25/10/2018 à 09h20

Bonjour Jea-nne,

Je me rend compte que ce soit le conjoint ou un membre de la famille la situation est la meme.

Nous nous raccrochons à ces personnes par amour, mais au final ils nous rendent malheureux parceque nous nous sentons impuissants.

Ils sont les seuls à pouvoir s'en sortir et ça commence par le vouloir.

Je vous souhaite bien du courage et espère que votre frère surmontera tout ces problèmes et qu'il reprendra une vie normale.
La route est longue et pensez également à vous préserver et vous protéger psychologiquement.

Lethibe

Profil supprimé - 25/10/2018 à 22h01

Bonjour Jea-nne,

C est pas facile oui...
Tu sais tout ca se passe avant tout en lui et parfois empecher de toucher son fond n aide pas forcement. C est a peu pres horrible pour l entourage mais tu le dis toi meme, un evenement difficile l a fait reagir. Et c est tres souvent comme ca...

Pour sa non reconnaissance dis toi que tu n as pas a cherché a l aider pour avoir sa reconnaissance et qu etre prisonnier de l alcool comme il est ne lui permet pas de s ouvrir a l exterieur. Cela nous centre sur nous memes, cela fausse les relations. Pense a toi surtout, comme tu l as fait, c est peut etre la mailleure chose pour lui..

Courage..

Et pour te "detendre" sur la cure, j ai rebu un mois apres. Et 90% l ont fait dans l annee qui a suivi la sortie. Il n y a pas une recette miracle mais une multitude de solutions, il trouvera en tout ca sa propre clef...

Profil supprimé - 26/10/2018 à 10h13

Merci à tous les deux pour ces paroles chaleureuses,

J'aime bien cette phrase : "Il n y a pas une recette miracle mais une multitude de solutions", je suis d'accord.

Je vis moi même une période très difficile et jai du mal à gérer moi qui d'ordinaire ai un tempérament très positif là je me sens très angoissée et je manque peut être un peu de recul et de discernement.

Toujours est-il que c'est toujours très intéressant d'interagir avec des personnes extérieures à tout ça, qui n'ont aucun affecte dans cette histoire et je prend note de vos remarques.

Au fil des années j'ai essayé de me rapprocher de gens pour obtenir du soutien et j'avais appelé les AA qui m'avaient orienté vers Al Anon, mais j'ai préféré parler avec mon correspondant des AA qu'avec les Al Anon, car personne ne sais mieux ce que mon frère traverse que des gens qui sont eux mêmes passés par là.

Bravo pour toute cette solidarité.

Puis-je vous demander par quel processus êtes vous passé pour arrêter ? Auriez-vous des conseils ? Enfin, selon vous, la cure n'est pas forcement la bonne solution ?