

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

GROUPE DE PAROLE

Par **Drosera** Posté le 23/06/2022 à 16h45

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai une quarantaine d'années, je suis un alcoolique, je n'arrive pas à m'arrêter quand je commence à boire (seul ou en groupe), et j'ai souvent envie de boire de l'alcool. Cette consommation effrénée me conduit à des situations à risques (accidents notamment - pas en voiture je ne conduis pas) et m'entraîne à consommer de la cocaïne (que je n'achète que lorsque j'ai bu), je continue de considérer que l'alcool est la pire drogue, l'une des drogues les plus dures (la cocaïne, quand je suis sobre, je m'en passe très bien, le cannabis c'est un joint de temps à autre). Je vis seul en région parisienne, je consulte depuis des années un psy. Voilà grosso modo pour ma présentation.

Mon psy m'a conseillé à plusieurs reprises d'assister à une réunion des Alcooliques Anonymes. Et je suis persuadé qu'une prise de parole en groupe peut m'aider, le soutien, le partage d'expériences, etc. J'ai très envie de participer à un groupe de parole pour atteindre l'abstinence. Seulement, je suis complètement réfractaire à l'aspect "spirituel" de cette association, comme cette "prière de la sérénité", qui invoque une "puissance supérieure". Je n'ai rien contre la religion ou la spiritualité, mais je suis fondamentalement athée, cartésien et rationnel. Je refuse de me rendre dans la réunion d'une association qui énonce des principes et un credo qui vont à l'encontre de ma personnalité, ça me met mal à l'aise, ce qui n'est pas le but d'un groupe de parole. Je ne trouve pas non plus respectueux d'imposer cette prière.

Aussi, je demande votre aide. Connaissez-vous en région parisienne des groupes de parole bien encadrés, accueillants, bienveillants et anonymes destinés à des alcooliques, hors des Alcooliques anonymes? Je vous remercie d'avance pour les réponses que vous pourrez me donner, j'ai besoin de m'en sortir, je n'en peux plus.

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 23/06/2022 à 19h14

Bonjour Drosera

Comme toi je pense être cartésien et rationnel.

Je n'ai jamais accroché à ces histoires de "puissance supérieure" non plus.

Pourtant c'est très pratique, quand on ne sait pas expliquer.

C'est très aidant pour ceux qui ne veulent pas s'embêter avec les sciences...

Et loin de moi l'idée de jeter la pierre, AA a sorti des millions de personnes du marasme depuis sa création.

Jeter un œil sur les douze étapes ne t'engage à rien.

Après mon sevrage j'ai préféré chercher. Comprendre les mécanismes des addictions. Comment fonctionne un neurone, le système de récompense, lire des milliers de témoignages, moult livres sur la psychologie, la conscience, la communication, les addictions....bref, je suis cartésien donc je cherche...et c'est sans fin.

Pour moi, ce sont des leviers pour trouver des réponses qui sont finalement en nous. C'est une autre histoire (celle de mon thérapeute) et j'en suis pas là.

Pour les groupes de paroles, à part ceux que j'ai fait en cure, je n'ai pas d'expérience.

C'est aidant sans aucun doute.

Il existe "vie libre" mais sûrement bien d'autres.

On peut aussi considérer ce site comme un groupe de parole, écrire est aidant aussi. Et des professionnels sont derrière, nos chers modérateurs, modératrices. Ça gêne rien. 😊 n'hésite pas à les appeler.

Voilà voilà. Désolé de ne pas t'apporter plus de réponses. Ta question était précise et j'espère que tu va trouver.

Dans tout les cas, bravo pour ta démarche.

Oliv
