ABSTINENCE ET SOCIÉTÉ

Par [Sunshine](#) Posté le 29/11/2023 à 01h32

Bonjour,

Je voudrais témoigner sur un sujet qui a beaucoup de poids dans notre guérison : la place de l'alcool dans la vie sociale.

Pour situer le contexte : Après multiples arrêts et rechute, je tiens enfin le bon bout et je ne ressens plus le besoin ni l'envie de boire de l'alcool (des envies furtives et ponctuelles, très vite chassées)

Je suis une femme de 31 ans, insérée socialement et professionnellement, une vie de famille.

Dans mes différents arrêts de consommations, mis à part la phase de sevrage et l'énergie dépensée à chasser les mauvaises habitudes, le point que j'ai toujours redouté est le fait de ne pas boire d'alcool lors des événements ou « tout le monde » prend un verre. C'est le fait de céder à UN verre qui m'a fait rechuter systématiquement, parce que bien sûr moi je ne peux pas gérer. Un verre une fois c'est la porte ouverte à la descente aux enfers, systématiquement, comme beaucoup d'entre nous, même si ça ne se fait pas du jour au lendemain. Je me suis alors posée la question pendant des mois et des mois : comment faire ? Comment vivre sereinement dans une société où les incitations à boire sont très/trop présentes ? Une société où on te regarde de travers si tu trinques avec un soft? Admettre la vérité oui, c'est une solution ok ???? mais la vérité c'est qu'il y a des contextes dans lesquels ça peut être hyper gênant. J'ai moi même fait beaucoup de chemin et j'en parle autour de moi, mais ça reste des personnes de mon entourage, je choisis les personnes à qui je décide d'en parler. Je ne porte pas l'abstinence comme un étendard. J'étais gênée les lendemains de soirée quand j'avais trop déliré que j'étais allée trop loin, oui c'est clair. Mais dans le même esprit, je suis gênée aussi de dire à n'importe qui que je suis malade de l'alcool pour une raison très simple : jJe n'aime pas étaler ma vie privée. En plus, tout le monde ne comprend pas forcément, et les réactions ne sont pas toujours très intelligentes.

Je viens lâcher ce témoignage aujourd'hui car j'ai fait une expérience en société justement tout récemment, à laquelle je m'étais psychologiquement préparée ; j'ai participé à un salon européen dans le cadre de mon travail. Dans ce genre de meet l'alcool coule à flots. Du midi au soir et du soir au matin, avec grosses soirées puis tenir les stands le lendemain. L'alcool deshinibe donc les histoires de cul qui vont avec, bref. Je savais à quoi je m'exposais mais cet événement était important professionnellement je ne pouvais pas refuser.

Il s'avère que ça a été super intéressant en termes pro, Seulement j'ai vraiment du me battre pour refuser les verres. Ça coule à flots, c'est gratis pas un sou de ta poche fin le paradis quoi ! Donc enfaite t'as aucune excuses : si t'as pas une boisson à l'éthanol tu trinques pas vraiment comme les autres, t'es pas drôle. En soit ça ne m'a pas affectée comme je l'ai dit j'y étais préparée mais l'insistance m'a un peu choquée. C'est toute la France qui est alcoolique? Et nous serions que quelques milliers à en avoir pris conscience? Je me pose des questions.

J'ai eu peur de me sentir en gros décalage mais enfaite j'ai bien rigolé. Bon c'est sûr je faisais pas la fermeture des boites de nuit, au bout d'un moment stop mais j'ai redécouvert ce qu'était une grosse soirée sans boire, et surtout j'ai re découvert que j'avais beaucoup d'humour naturellement, que je peux rire et tenir une conversation sympa sans « l'aide » de l'alcool. C'était génial et ça m'a redonné beaucoup de confiance en moi.

Tout ça pour dire que pour la suite, j'aimerais vraiment contribuer à faire changer les mentalités, parce que put**n là dessus il y a un boulot énorme. Et le changement des mentalités permettrait de moins redouter de se « réintégrer » en tant qu'abstinente, qu'être abstinente soit quelque chose de beaucoup plus naturel dans n'importe quel événement.

J'avais besoin de partager ça avec vous. Les échanges et réactions sont les bienvenues !

Prenez soin de vous.

2 RÉPONSES

[Today](#) - 01/12/2023 à 20h59

Bonsoir Sunshine.

La France, pays du vin....entre autres.
C'est une partie de notre patrimoine.
On ne peut pas changer ça.

C'est pas facile au début ces regards ou paroles non compréhensifs face à notre abstinence, surtout que c'est bien tentant ce petit verre juste pour trinquer.

C'est pesant les gens insistants, les remarques moqueuses.
C'est gênant l'interrogation.

Aujourd'hui, je ne me justifie plus. D'ailleurs cela fait longtemps que je ne le fais plus.

Je ne dis pas "je ne bois plus", je dis "pas d'alcool pour moi" .

Je ne ressens plus le besoin de me justifier, surtout je n'appréhende plus le regard de l'autre. Je suis à mille lieux de ce que peuvent en penser les autres, que ce soit des proches ou des inconnus.

Je suis suffisamment au clair avec moi même pour que cela soit naturel et que de ce fait les gens ne sont plus surpris.

Faire changer les mentalités ?

Est-ce le plus important au final dans notre démarche ?

Pour moi, non.

Il faut composer avec...ou sans.

Le travail le plus important se joue en nous sur nous.

Nous sommes dépendants. Une bonne partie de la société ne l'est pas même si débordante régulièrement.

Changer ceux qui ne le veulent pas est énergivore et vain.

Et puis je pense que parfois ce ne sont que nos projections sur les autres.

Arrêter de boire relevait de la survie pour moi. Cette notion de me "réintégrer" à la société en tant qu'abstinente, je ne l'ai pas eu en tête.

L'objectif était de réussir à me réinvestir avant tout.

L' "autre" ne doit pas peser dans l'équation puisqu'il est notion de soi et de travailler l'estime de soi.

Je n'ai pas besoin que la société m'accepte en tant qu'abstinente. Je n'ai pas besoin que la société me sache abstinente non plus.

Je le suis tout simplement.

Maintenant, ce n'est que mon point de vue.

Bon week-end à tous

cielbleu - 02/12/2023 à 09h25

Coucou Sunshine!

merci pour ce partage et bravo à toi d'avoir tenu bon dans un contexte particulièrement tentant.

Comme toi, je me redécouvre joviale et enjouée sans alcool et donc je me dis aujourd'hui qu'en fait l'alcool ne me servait strictement à rien 😊.

Et puis j'imagine que tu devais être contente sur ton stand, fraîche, le matin, sans culpabilité de ce que tu as pu dire ou faire la veille.

C'est un peu méchant ce que je vais dire, mais ça me booste encore plus dans ma nouvelle vie de voir les gens dans le mal le lendemain...

En ce qui concerne les sollicitations, oui, clairement, on est dans un pays d'alcooliques et les sollicitations sont nombreuses. Depuis mes 11 semaines d'abstinences, je ne me suis pas trop exposée aux tentations mais j'ai quand même été à l'anniversaire d'une copine dans un bar et fait une raclette entre collègues. Globalement, ça s'est bien passé, personne ne m'a interrogé, tenté ou quoi que ce soit. Je crois qu'il est essentiel d'être droit dans ses bottes et je pense que ce serait une excellente idée que de développer des techniques de refus, à l'attention des abstinentes et futurs abstinentes avec l'aide par exemple d'humour, de phrases esquivées... c'est un sujet hautement intéressant! On pourrait répertorier par écrit les situations qui nous ont posé problème et voir ensemble comment on pourrait/aurait pu réagir avec intelligence. En tous cas, j'y penserai quand ça m'arrivera.

Merci d'avoir lancé le sujet et bonne continuation dans l'abstinence!