

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RÉAPPRENDRE À BOIRE...

Par **Profil supprimé** Posté le 18/02/2015 à 16h09

Salut Clochette,

Je vais bien. Je continue mon bonhomme de chemin.

Sébastien à raison, c'est effectivement plus difficile d'essayer de réapprendre à boire plutôt que l'abstinence. Mais c'est pour l'instant toujours mon but. Du coup, les choses se mettent en place plus lentement que prévu mais dans l'ensemble je suis quand même plutôt satisfaite.

Comme nous sommes entourés par des amis proches plutôt buveurs (nous sommes un groupe qui se réunit au moins 2 fois par semaine...), mon mari et moi essayons différentes choses pour que les apéritifs ne traînent plus en longueur (comme c'est souvent le cas) afin de ne pas cultiver un autre mode de dépendance. Car il ne faut pas se leurrer, lorsque tu enlèves d'un côté, tu as tendance à compenser de l'autre. Et comme jusqu'à présent je ne regardais pas d'aussi près ma consommation, je suivais les autres sans me poser de question. Mais là, je me rends compte que c'est trop et que c'est un grand risque pour moi.

Les premiers essais n'étaient pas concluants mais les derniers bien mieux. Ça marche pas mal ces derniers temps. De plus, l'addicto et la psy, avec qui je partage ces réflexions et ces doutes, me rappellent que ma consommation a nettement évolué et qu'il ne faut pas l'oublier (même si de temps en temps y a un verre ou 2) . Et il est vrai que j'ai une tendance à l'oublier...

La psy me disait qu'il était très rare de reprendre une consommation normale sans passer par une période d'abstinence. Toutefois, comme je me pose tellement de question et que j'anticipe les situations qui sont à risque, elle a l'impression, pour l'instant, que ça ne s'appliquera peut-être pas à mon cas... Mais, rien n'est joué. A voir.

Là, j'appréhende un peu. On part en vacances avec les amis en question... Du coup, je vais voir sur place comment gérer et que j'y arrive ou pas (ne pas me laisser embarquer dans des apéros à n'en plus finir), je vais regarder objectivement la situation pour en tirer une leçon et ajuster dans l'avenir.

Du coup, avec tout ça, je me rends compte que je suis plus centrée sur moi-même et mes réflexions. D'où la raison pour laquelle je participe moins sur le forum. Mais pas contre, je continue de lire.

Et toi, comment vas-tu ? Car ça en demande de l'énergie de participer autant que tu le fais !

Bises

AM

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/02/2015 à 17h15

Bonjour AM,

Ta participation démontre toujours ta motivation et ça c'est quelque chose qui me fait dire que tu es toujours sur la voie. Pour ce qui est de mon expérience et celle de plusieurs dizaines d'alcooliques anonymes que je pratique toujours toutes les semaines, je ne connais pas d'issue favorable à la gestion de la consommation. C'est toutefois ce que j'entends et c'est aussi mon avis mais il vaut ce qu'il vaut.

Ton expérience te pousse toujours à tenter de contrôler et te limiter dans les quantités, peut-être que c'est possible, c'est toi qui le découvriras.

Je pense en fait que tu as de la difficulté à te dire que tu es dépendante à l'alcool et tu as un peu de mal à faire ce deuil. Toujours cette envie de t'accrocher à la branche que tu vas scier ... Arfff.

Il y a quelque temps, Clara nous faisait part des mêmes idées que toi, on a plus de nouvelles, ça laisse penser une difficulté à gérer. J'espère me tromper.

En tout cas, je te souhaite de bonnes vacances (au ski j'imagine ?) Et fais gaffe au vin chaud, c'est pas parcequ'il est chaud qu'il n'y a pas d'alcool !!!

Ne vois pas de critiques en ce message, juste un avis d'abstinant heureux de vivre sans alcool.

Sébastien

Profil supprimé - 19/02/2015 à 10h06

Bonjour Sébastien,

Non, non, pas de difficulté à me dire que je suis dépendante à l'alcool. J'en suis pleinement consciente. La case est "chekée !" Je pense que si à la base tu ne le reconnais pas, tu ne peux pas faire toutes les démarches que j'ai pu entreprendre.

En même temps, ton processus à toi a duré plusieurs années. Pour l'instant, je n'en suis qu'à 3 mois et demi. Rome ne s'est pas faite en 1 jour !

Ils ont l'air de penser que c'est possible, même si toi tu as des avis et des expériences contraires. Comme tu dis, c'est moi qui vais le découvrir. Wait and see !

Dans tous les cas, je ne lâche pas. Je suis toujours là et je persévère même si le chemin est un peu plus long. Comme je disais dans mon précédent message, les résultats sont quand même bien là. Il ne faut pas voir que le verre à moitié vide (je trouve l'expression plutôt amusante dans ces conditions...)

Oui, je vais skier. Ouf, je n'aime pas le vin chaud !!!

Bises

AM

Profil supprimé - 19/02/2015 à 11h07

Salut AM,

Comme tu le soulignes à très juste titre (merci car c'est vrai que j'ai parfois tendance à l'oublier), Mon processus de retour à la vie a duré plusieurs années. J'analyse ceci à présent ' avec du recul, au fait que je n'avais pas rendu les armes, je n'avais pas mis l'idée dans le fond de ma tête que je pouvais être heureux sans alcool. J'avais toujours au fond de moi, cette idée qui me faisait penser que je contrôlais et/ou que je pouvais modérer ma consommation. Les addictologues entendent ce qu'on dit, comprennent nos positions et avisent de riches conseils mais parfois, il faut bien le dire, on entend ce qu'on veut ou on en garde que ce qu'on a envie d'entendre. Pour le coup, moi je me souviens d'un jour où un addictologue m'avait dit : vous n'êtes peut être pas complètement dépendant à l'alcool. Ce jour là, je suis sorti soulagé de ce rendez vous, je me suis dit, c'est vrai après tout, on est en train de m'emmerder avec mon alcool dans tout mon entourage mais finalement je ne bois pas tant que ça, pas plus que les autres en tout cas . Et puis j'ai continué ainsi, je retournais en rendez vous addicto assez régulièrement, j'allais en réunion AA ou j'entendais, si tu essaies de gérer ta consommation, l'alcool sera plus fort et reprendra le dessus ... mais j'ai mis un peu d'orgueil dans ma poche et je suis retourné quand m^me jusqu'au jour où je me suis dit, j'en ai marre, de toutes façons aux AA c'est très spirituel, ils me parlent d'une puissance supérieure alors que je ne crois en rien... J'en ai marre, je laisse tomber, je vais bien finir par y arriver. Et comme tu le dis, ça a duré comme ça plusieurs années. Jusqu'à plus soif !!! Jusqu'à relâcher mes efforts permanents et ne plus rien contrôler du tout, Jusqu'à subir totalement ma propre vie. Puis, lassé de ne plus rien contrôler, marre d'en avoir marre, en route vers le plus grand désespoir de ma cause j'ai fini par retourner en AA avec beaucoup d'humilité et me dire c'est vrai je n'y arrive pas, je n'ai plus d'autre choix que de poser ce putain de verre. Et j'ai chialer comme un gamin sur mon propre sort, j'ai crié de douleur et je me suis avoué VAINCU ! J'ai posé mon verre pour une journée puis 2 puis 3 ... et je me suis accroché à la bouée qu'on me tendait. J'ai accepté que je pouvais vivre sans alcool et trouver du bonheur dans l'abstinence, j'ai accepté d'écouter les autres et j'ai fini par comprendre que j'allais mieux parceque je ne buvais plus, j'ai recouvré ma vie et son environnement, j'ai retrouvé une nouvelle femme parceque j'avais perdu la première, j'ai retrouvé ma fille qui me tenait tant à coeur, j'ai l'impression d'être né une deuxième fois avec par chance une expérience d'une première que je ne pouvais plus encaisser. Il a fallu que j'en arrive à une destruction si terrible que je n'avais plus la force de me relever pour enfin trouver une lueur d'espoir à travers la sobriété. J'avais l'impression que de toutes façons, je ne pouvais pas aller plus mal.

C'est vrai, ça a duré plusieurs années et Paris (ou Rome) ne s'est pas fait en un jour. Mais si mon expérience peut servir à quelqu'un pour lui éviter ce supplice, je me sens de tout coeur prêt à tendre la main à qui voudra bien la prendre.

En attendant, profite bien des sports d'hiver qui seront aussi une façon de trouver de la ressource

sébastien

Profil supprimé - 19/02/2015 à 13h58

J'ai attrapé ta main tendue et je ne la lâche pas. Nous avons tout de même bien avancé depuis novembre.

Je vais tout faire pour ne pas en arriver là : "Il a fallu que j'en arrive à une destruction si terrible que je n'avais plus la force de me relever pour ENFIN trouver une lueur d'espoir à travers la sobriété."

Mais, il n'est pas à exclure que ce sera peut être, comme pour toi, nécessaire...

(tu as raison : Paris en 1 jours et les chemins à Rome...bon, je vais revoir mes classiques...)

Profil supprimé - 19/02/2015 à 15h43

Oui tu as déjà très bien avancé puisque tu es parfaitement consciente maintenant de ton problème et je te l'accorde volontiers, ce n'est pas le plus facile.

En un jour, Paris, Rome on s'en fout , pourvu qu'ils ne mènent pas au rhum, les chemins

J'adore ton humour
