

## CONDITIONS NÉCESSAIRES L'ABSTINENCE

---

Par Profil supprimé Postée le 29/03/2015 18:48

Bonjour.

On m'a dit lors d'une conférence animée par des personnes sevrées, que lorsqu'on arrête l'alcool après avoir été alcoolique il ne fallait absolument plus en approcher afin de ne pas réactiver des éléments du cerveau (dont je ne me souviens plus le nom) qui se sont "endormis" lors du sevrage. Ainsi, il faudrait par exemple arrêter la moutarde parce qu'elle contient du vinaigre. Se parfumer et consommer en grande quantité des excitants (ex.: café) serait également néfaste au sevrage.

Quand j'en parle à certains professionnels de santé, ils me disent que c'est exagéré. Est-ce vrai?

Parce que mon père est abstinente (pour l'alcool mais pas pour les médicaments) depuis 3 ans mais il est très grand consommateur de café et n'a jamais cessé moutarde, aliments contenant du vinaigre ou boissons "sans alcool" (ou moins d'1%). Et je passe pour une folle quand je raconte cette conférence: auprès de mon entourage, je ne suis pas crédible parce que je suis phobique de l'alcool... mais, soit mon père se parfume de plus en plus, soit j'ai transmis ma phobie à mon mari qui trouve lui aussi qu'il sent à nouveau l'alcool. Et j'ai besoin de plus d'éléments pour savoir si il y a un risque qu'il ait repris à boire. Nota: il buvait de façon continue sans jamais s'arrêter (même la nuit) un demi-verre de vin à la fois.

---

### Mise en ligne le 31/03/2015

Bonjour,

Vous vous interrogez si votre père re- consomme de l'alcool ou pas. Nous vous comprenons et vous rappelons que l'arrêt de l'alcool est un processus plus ou moins long, selon les personnes, qui peut être jalonné de réalcoolisations.

Les avis sur la manière de se comporter lors d'un sevrage à l'alcool sont divers et variés. C'est d'ailleurs, peut-être, en raison de cette multiplicité d'avis que l'attitude unique à adopter et sur laquelle tout le monde s'accorde n'existe pas.

Vous trouverez donc des personnes qui pensent que l'abstinence consiste, de manière absolue, à bannir l'alcool ou tout ce qui pourrait le rappeler. D'autres choisiront un positionnement plus ou moins souple. Nous pensons que l'essentiel est que la personne abstinente s'y retrouve.

Cependant, il semble faire consensus que le dialogue est le moyen à privilégier car c'est par lui qu'on peut arriver à échanger avec l'autre de son mal-être, des raisons pour lesquelles il s'alcoolise.

A l'heure actuelle vos soupçons sur l'éventuelle réalcoolisation de votre père se fondent sur l'odeur qu'il dégage. Deux hypothèses semblent donc se poser à vous : soit il a repris sa consommation d'alcool, soit il se parfume à l'excès.

Quelque soit l'une ou l'autre des hypothèses, vous avez visiblement besoin de savoir ce qui se passe pour votre père. Pour ce faire, nous vous suggérons de lui poser la question en évitant d'être jugeante ou d'être obnubilée par votre phobie de l'alcool. Ces attitudes pourraient vous empêcher d'avoir une appréciation objective de sa situation.

Ce lien de notre site vous renvoie à la rubrique *L'alcool et vos proches*. Nous vous conseillons de la consulter pour bénéficier d'éléments pour mieux cerner la situation, mieux aborder le sujet avec votre père et peut-être aussi gagner en crédibilité auprès des autres membres de votre entourage.

Vous pouvez également nous joindre par tchat (gratuit et anonyme) via notre site ou nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin. Nos écoutants vous accueilleront, écouteront et conseilleront.

Bien cordialement.

---