ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CHERCHE DE L'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 01/05/2017 à 09h08

Bonjour,
Je consomme régulièrement et en grande quantité de l'alcool. Surtout quand je me retrouve seule.
Boire me permet de m'évader, d'oublier mon passé difficile, et de ne plus craindre mon futur.
Mais finalement les soucis quotidiens sont toujours là et l'alcool me crée des problèmes en plus (problèmes de santé, avec ma famille...)
De plus je mens beaucoup en essayant de rassurer mon entourage : 'Non, je ne bois plus'. Ce qui est totalement faux!
Mais j'ai honte de mon état de dépendance, je sais que mes enfants en souffrent mais je ne tiens pas mes promesses quand je leur dis que je vais arrêter.
Acheter de l'alcool est une pulsion, si je n'en ai pas en réserve je panique : 'Comment vais-je gérer ma journée si je n'ai pas d'alcool chez moi? Comment vais-je réagir en cas de coup dur?' Ces questions me tourmentent et m'empêchent de vivre sereinement.
Je lance aujourd'hui un appel au secours sur ce forum bien que je sache que la solution est en moi, la décision d'arrêter m'appartient.
Cependant, je serais reconnaissante pour votre aide.
Merci pour votre attention et pour votre soutien.
CS.

20 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/05/2017 à 14h57

Bonjour,
Oui la decision d arreter n appartient qu a toi, mais tu peux l accompagner d aides de toutes sortes tu sais. Ici tu peux discuter, faire murir l idee, le nouveau projet de vie, te renseigner sur l alcool, la dependance, l addiction. Puis pour l action il y a des assos, des centres medicaux ou tu peux trouver ecoute et aide medicalisee. Car etre seule face a cette decision ne facilite pas les choses, il y a pleins de peurs qui surgissent...
Mais c est le chemin vers quelque chose de mieux pour toi et tes proches.

Boire me permet de m'évader, d'oublier mon passé difficile, et de ne plus craindre mon futur.

Mais cela t empeche de vivre ton present...
Et n est ce pas la seule chose qui compte finalement?

Penser sans cesse au passé c est faire revivre en toi toute la negativite de ces moments alors qu ils n existent plus. Penser sans cesse au futur c est vivre des stress qui peut etre n existeront pas.

Il est possible de vivre le present sans alcool, c est meme la seule maniere de le vivre vraiment.

Bonne journee et courage.

Profil supprimé - 03/05/2017 à 10h46

Bonjour Flo66.

Merci beaucoup pour ton message de soutien.
J'ai été hospitalisée 6 semaines pour une cure mais cela n'a pas marché sur moi.
Je suis allée aux AA mais j'avais trop honte pour continuer.

Je ne sais plus quoi faire...

Encore merci car te lire me fait du bien.

Bonne journée.

Profil supprimé - 03/05/2017 à 14h35

Bonjour Cs,
Qu est ce que tu appelles "la cure n a pas marche sur moi"? Tu n as tenu que quelques jours, tu as repris en rentrant?

Tu sais beaucoup(9 sur 10 environ dans l annee qui suit), dont moi, ont repris apres une cure. Il y a une chose importante a faire, c est

de ne pas te dire que tout est foutu car une fois tu as repris.
Cette cure ne te correpsondait peut etre pas, il y a differentes formules et puis, le facteur le plus important, il y a toi. Tu nes plus tout a fait la meme, la facon dont tu pourrais aborder une nouvelle cure sera differente. Ne laisse pas ton esprit faire ressortir que le negatif de ces experiences passees. Lors de cette cure n etait ce pas la premiere fois depuis longtemps ou tu as passe quelques jours sans alcool? N as tu pas ressenti des choses positives? N as tu pas appris des choses sur l alcool, sur toi? C est a tout ca qu il faut penser.
La reprise est plutot dans la norme tu sais, il ne faut pas avoir honte de ca.
Vraiment chaque experience d arret est differente, ne te bases pas sur les echecs precedents.

Les AA ne me correspondent pas mais franchement c est un lieux ou tu ne seras jugee sur telle ou telle consommation, les gens qui y sont vivent ou ont vecu les memes choses que toi. Maintenant si c est le fait de parler devant un groupe qui te gene tu peux voir des assos comme l anpaa, ou les centres medicaux specialises, il y a des addictologues, des psys, certaines activites. Et les groupes de paroles ne sont pas obligatoires, c est juste une possibilité.
Si les AA t allait et que c est le fait de reboire qui t a fait arreter, il faut depasser cette honte. Je la connais, elle nous met mal, et surtout elle est basee sur une idee fausse. Celle que nous allons etre juges si nous y retournons. Mais la seule personne qui nous juge c est nous memes. Alors ne soit pas dure avec toi, pas la dessus, ce produit chamboule tout le fonctionnement du cerveau, quand tu arretes c est la pagaille au niveau chimique, et les envies au debut sont fortes. Alors ce n est pas qu une question de volonté. Ne t en veux pas et regarde maintenant ce que tu peux faire pour que cela aille mieux.
Retrouve l energie de la premiere fois ou tu as essaye pour faire a nouveau ce pas.
Comment avais tu procede pour cette fois la?

Courage, c est possible!

Profil supprimé - 03/05/2017 à 19h15

Quand je dis que la cure n'a pas marché pour moi je veux dire que j'ai été abstinente pendant la cure (avec les médicaments et l'aide des psys ...) puis pendant quelques mois en rentrant chez moi. J'étais fière de moi et pensais être 'guérie' mais suite à un événement perturbant dans ma vie, j'ai repris.

Je sais rester plusieurs jours sans boire mais dès que je suis seule je craque.
J'ai l'impression que l'alcool me permet de combler le vide, l'absence d'attention envers moi.
Mais finalement je me retrouve à nouveau seule et recommence ...

Pour les AA, j'ai été très bien accueillie, je n'ai pas été jugée et ai été écoutée. Mais je pense que tant que j'aurai pas pris la décision d'arrêter, les AA ne pourront pas m'aider.

J'ai également vu un psy dans le privé mais il ne pouvait pas prendre de bonne décision à ma place alors j'ai arrêté d'aller le voir.
Je commence toujours des thérapies mais ne vais pas jusqu'au bout.

Je lis des témoignages de personnes qui s'en sont sorties et m'en veux car moi je n'y arrive pas.

En tous cas, je te remercie vraiment sincèrement pour le temps que tu prends à me répondre.

Merci!

Profil supprimé - 04/05/2017 à 18h11

Bonjour Cs,
Dans les moments que tu vis tout se melange et on a l impression que rien n est possible.

Les reprises amenent un etat depressif car on sait parfaitement que nous faisons quelque chose qui ne nous va pas, on a l impression de ne pas avoir de volonte, d etre nul. Cet etat fait que tu te fermes beaucoup de portes en voyant tout en gris.
Par exemple, les temoignanges des autres peuvent etre porteurs d espoir, montrer des voies possibles mais la ils te ramenent dans le negatif.
Cet etat est lie a la consommation d alcool, et pour le depasser parfois les medicaments sont utiles. Melanger les deux n est vraiment pas recommandé, aussi il faut que tu trouves l energie d aller voir un toubib pour parler de tout ca. Ne reste pas seule sous pretexte qu avant cela ne marchait pas. Sans ca il te sera difficile de casser ce cycle alcool/ mauvaise image de soi.
Tu peux facilement trouver le numero de l anpaa ou d un centre specialise dans l acoologie, fais ce premier pas d un rendez vous...

Tu sais ce n est pas parce quelqu un a un diplome de psy qu il sera forcement un bon psy pour toi. Il faut admettre qu avec certains tu avanceras plus qu avec d autres. Mais tu peux aussi voir d autres formes de therapies.
Tu as deja fait la demarche d arreter une fois, tu as deja vecu les benefices de l arret. Ca c est inscrit en toi, tu peux retrouver ca. Tu dis qu il y eu un evenement fort qui a entraine cette reprise, alors deja tu pourrais avec l emdr ou des therapies breves apaiser un peu ce traumatisme. Et te servir de ca pour apprendre que l alcool ne resoud rien finalement, bien au contraire. Ce ne peut plus etre une solution...

Laisse renaitre en toi le desir d aller mieux, casse ce cycle de deprim, en ecrivant ici c est un premier pas, enchaine les autres, essaies...

Courage tu l as deja fait une fois et vraiment peu y arrivent en une fois.

Profil supprimé - 04/05/2017 à 19h14

Bonsoir cs,

Tu tends ici la main en quête d'aide après avoir fait une cure, fréquenté les A.A. réclamé l'aide d'un psy , pris des médicaments et malgré tout , tu ne parviens pas à arrêter de boire . Peut-être te décourages-tu trop vite ? Tous les alcooliques n'arrêtent pas du jour au lendemain et plusieurs n'arrêtent jamais et finissent parfois par en mourir ou se retrouver en prison suite à un accident ou à l'hôpital . Toi, tu es toujours en vie et tu as toujours le désir d'arrêter .
Personnellement je ne peux t'encourager à rester sur ce forum où tu reçois de l'écoute et des encouragements mais comme tu as déjà fréquenté les réunions A.A. mais que tu n'oses plus y retourner, pour le moment, , je t'invite aussi à t'inscrire sur un forum A.A. où le même programme de rétablissement est partagé . Forum A.A." de l'Ombre à la Lumière " J'en ai touché un mot à Géraldine sur le fil ici plus bas.

L'important est de ne pas rester seul avec son problème et de conserver l'espoir de s'en sortir un jour .

N'oublie pas le célèbre " Rien qu'aujourd'hui " cher aux A.A. et vis bien un jour à la fois sans alcool et en te te trouvant plus la moindre excuse pour reprendre le premier verre.

Bon courage à toi

Profil supprimé - 10/05/2017 à 12h37

Bonjour,
J'ai besoin d'aide de soutien, mon alcoolisme ravagé tout.
Francois

Profil supprimé - 10/05/2017 à 16h58

Bonjour François.

Je comprends votre demande d'aide.

L'alcoolisme ravage tout en effet, la famille s'inquiète, on se renferme ...

Avez-vous déjà essayé de vous en sortir grâce aux psys, aux AA, par une cure ?

Bon courage.

Profil supprimé - 10/05/2017 à 17h29

Salut François,

tu peux nous en dire un peu plus ? Qu'as-tu déjà fait pour t'en sortir jusqu'à présent ?

Au plaisir de te lire . Le premier pas est fait , tu as de mandé de l'aide . Courage, accroche-toi !

Olivier 54150 - 10/05/2017 à 22h30

cher Flo

Avec beaucoup de respect je te trouve un peu dur avec les chiffres: 9/10 qui rechute après une cure ça fait vraiment beaucoup et surtout pas très encourageant pour ceux qui voudraient être abst...qui voudraient devenir sobre. Je n'ais pas trouvé de chiffre "officiel" es-qu'ils existe ? (pas beaucoup chercher)
mais je dirais comme H Chabalier:
sorti d'affaire, incertain, au tapis…
voilà voilà, bravo pour toutes tes explications précises et précieuse pour tous.

PS: Il va de soi que pour les cures forcées (par les juges, employeur, famille) cours à l'échec à 90%
bonne journée.

Modérateur peut peut être nous éclairer sur ces chiffres... mais es vraiment important ?

Profil supprimé - 11/05/2017 à 14h41

Bonjour Olivier,

En fait je ne fais que repeter ce que les responsables de cette post cure nous ont dit. Et oui je te rejoins, ce chiffre est hallucinant. Nous etions une centaine par groupe de 10/12, sur mon groupe et ceux que j ai pu revoir quelques temps apres cela s est a peu pres verifié. Ca fait effectivement bizarre de se demander sur 10 qui arrivera a tenir. Je t avoue que ma condition physique du moment, mon etat d esprit et surtout mon ego mal placé m ont fait croire que cela allait etre moi
Avec le recul je dirai qu il y avait des points interessants, des choses bien faites notamment dans la gestion du temps. Au debut emploi du temps chargé, axé sur une remise en route physique. Puis au fur et a mesure les activites sont reduites pour arriver a une derniere semaine pratiquement face a toi meme. C est pas mal mais en fait ca te laisse partir au moment ou il faudrait aller au fond des choses. J ai appris des choses sur l alcool mais peu sur la gestion des emotions, sur les causes possibles de ce rapport au produit, rien sur ces douleurs qui t ouvrent le ventre en deux en face de tes declencheurs, sur ce qu est venu proteger l alcool. Et c est ca qui m a fait reboire,

j ai jamais craqué en me disant tiens un ptit verre pourquoi pas, ou en face des envies flash juste dues au produit, a sa vue, son odeur. Non cela a ete a chaque fois car j etais pris par ces sensations, par autodestruction, par fuite de ce que je ressentais. Si j avais a creer une post cure ce serait un axe important je crois.
Et pour finir l histoire, apres etre alle assez loin avec la psy de l anpaa pour me rendre compte que cela ne faisait pas tout, j y retournais pour discuter de l addiction en general, de ce que je remarquais pour essayer de donner mes pistes. Et nous avons parlé de ce chiffre de 9 sur 10. En rigolant je lui ai dit qu ils le faisaient expres et sans rire elle m a repondu" on se le demande...".
Ce qui est fou c est qu ils prennent ca comme une fatalite, l alcool est partout c est pas facile, et finalement je ne sais pas dans quelle mesure ils se remettent en cause, cherchent des solutions nouvelles.

Tu sais parfois en amenant des idees differentes sur des sujets comme ca, nous sommes peu entendus. Par exemple j ai repondu ici a un appel a temoin de 3 etudiants en psycho, specialises dans l addiction. On a discute un peu par mail et au fur et a mesure de mes reponses, de mes ressentis, point de vue, au lieu de faire naitre de l interet, des questions, je suis passe de l un a l autre avec des motifs farfelus, pour finir par devoir parler par texto a un qui ne parlait pas bien francais. J allais "contre" le dogme, "contre"les profs. Et vu que je suis malade alcoolique a leurs yeux dire que je ne suis pas malade alcoolique, ca doit etre un peu comme le fou qui dit qu il n est pas fou dans leur catalogue d idees preconcues. J arrive a ne pas en etre touché personellement mais je me dis que ca aide pas pour la suite et que ca peut expliquer en partie ce 90%.

Je rappelais ce chiffre surtout pour dire qu il ne fallait pas mettre l espoir ultime dans une post cure car cela depend de tant de facteurs. La qualite de la post cure, le moment ou cela intervient et comme tu le dis" Médicament, psychologue, groupe de parole sont d'une aident précieuses et sérieuses, mais au finale c'est vous qui faite le boulot et ...Quel aventure ! Quel chemin !". .
(J adore aussi alcool/ depression c est comme le moule /frites Merci pour ce moment de sourires)

Bonne journee a tous

Moderateur - 11/05/2017 à 17h24

Bonjour Olivier54150, bonjour Flo66,

Les évaluations de sortie de postcures montrent en effet des taux élevés de rechute - et l'ordre de grandeur donné par Flo n'est pas totalement aberrant - mais d'une part c'est une mesure difficile à réaliser (qu'est-ce qu'on regarde au juste ?) d'autre part il faut se méfier des effets de loupe. Cela n'est notamment pas représentatif ni de la proportion de personnes alcoolo-dépendantes qui s'en sortent au final, ni de la qualité des soins et aides prodigués en cure ou postcure. Cela souligne aussi que les centres de cure ou postcure ne sauraient être à eux seuls suffisants pour réussir à arrêter. C'est un peu ce que vous dites Flo66. Ils font d'ailleurs partie d'un dispositif plus global d'aide à l'arrêt.

Tout d'abord, les patients qui vont en cure et postcure ont peut-être une addiction plus marquée que les personnes alcoolo-dépendantes qui n'y ont pas recours. Il se peut que cela soit des patients plus difficiles à soigner et pour lesquelles la voie vers l'abstinence est plus chaotique.

Une rechute à 1, 3, 6 ou 12 mois est un événement certes négatif mais qui souligne aussi une pause réussie dans l'alcool de 1, 3, 6 ou 12 mois ce qui est déjà bénéfique pour la santé et remet les personnes "en capacité de" si les rechutes ne sont pas trop nombreuses. Il a été identifié depuis de nombreuses années maintenant que la "rechute" n'était pas à regarder comme un événement singulier mais qu'elle faisait partie d'une succession d'étapes qui mènent à la guérison. La rechute, vous le savez, est un moment d'apprentissage sur soi, sur ce qui ne va pas, qui arme mieux pour la prochaine tentative d'arrêt.

Les cures et postcures sont des lieux et moments "à part", qui aident la personne "addicte" à s'isoler de son environnement habituel de consommation et qui créent temporairement un environnement favorable à l'arrêt. Le dispositif facilite en soi la transition vers l'abstinence en jouant sur le "milieu". C'est le contenu de l'offre de soin, la méthode propre à chaque centre et surtout la qualité relationnelle des soignants qui vont permettre le travail sur le "besoin" d'alcool et la "fonction" qu'il occupe chez les patients. Ce qui est fait est propre à chaque structure et peut certainement (toujours) être amélioré. Mais aussi aucune structure offrant un hébergement n'aura les moyens d'offrir à l'hébergé le temps suffisant pour aller au fond des choses. La cure et la postcure mettent le pied à l'étrier, commencent la reconstruction mais n'évitent pas qu'à un moment donné le patient doivent retourner dans son milieu de vie initial et se confronter à tout ce qui peut le conduire à boire.

C'est là que le relais en ville ou "en ambulatoire", dans le milieu habituel de vie, est important. Il complète le travail de cure ou postcure, ne laisse pas la personne livrée à elle-même, lui offre la possibilité d'un soutien de proximité.

Cordialement,

le modérateur.

Olivier 54150 - 11/05/2017 à 20h51

bonjour tous,
Pour résumer et faire simple je dirais que celui qui (comme moi à l'époque) ne peut se passer de boire 24h à plutôt intérêt à se diriger vers une cure, et en ambulatoire pour ceux qui arrivent à rester sans boire quelque jours.

Je pense que les rechutes sont la conséquence d'un mauvais aiguillage sur les problèmes. Oui l'abus d'alcool induit la maladie et il faut soigner, soigner l'alcool, soigner la dépendance... Mais n'y a t-il pas un problème plus en amont ? L'abus d'alcool ne serait-il pas plus un symptôme qu'une maladie. Symptôme qui nous dit que nous somme passer à côté de quelque chose, un truc incompris dans la vie qui ne nous permet pas de vivre sereinement, sobrement. Un bug dans la philosophie de vie. Un virus dans le programme de l'existence.

Mais surtout, et c’est le plus important, comprendre que cette situation d’alcoolisation, de dépression n’est pas à cause de … Que si nous ne somme pas responsable de certain événement, nous somme responsable de comment nous les interprétons. Arrêter d’accuser les autres et les événements et se responsabiliser me semble être la base d’une vie sobre.

Il n’y a pas de hasard, les dépendances, la dépression sont des alarmes qui nous indiquent qu’il y a des choses à apprendre pour évoluer.

Pour info Flo, j’ai fait 10j de sevrage à l'hôpital et 5 semaines de cure au Grand Hôtel du Mont blanc à Passy, un ancien sanatorium (750 km de chez moi) 180 patients et autant de personnelle, balcon avec une vue époustouflante sur la montagne dans chaque chambre, salle de cinéma, ping pong, pétanque, cours de sophrologie, nutrition, alcoologie, conférence de grand spécialiste, Psychiatre en ville, prise en compte de la codépendance....Et même, tu vas rire, des Minitels à disposition. Un établissement d’avant garde pour l’époque. Hélas fermé.

Bonne continuation.
Olivier.

Profil supprimé - 11/05/2017 à 21h15

Bonjour et merci pour vos partages .

Je déplore que vous mettiez particulièrement l'accent sur les rechutes . A vous;lire , j'ai l'impression que c'est un passage obligé si même je suis passé par là moi aussi après 3 mois d'abstinence . Il est vrai que si j'avais suivi à la lettre tout ce qui m'avait été proposé par A.A. , je n'en serais pas arrivé à m'enfoncer de plus en plus dans l'alcool . Je ne serais pas devenu le triste sire à la conduite scandaleuse , honteux de lui-même, malheureux comme tout .
Chez A.A., à ma seconde tentative , j'ai bien suivi à la lettre tout ce qui m'était suggéré et je n'ai plus eu aucune difficulté à rester abstinent et qui plus est un abstinent heureux . J'en ai vu arriver des alcooliques en bien triste état et qui dès le lendemain de leur première réunion demeuraient abstinents et se faisaient quelques mois plus tard un plaisir d'en aider d'autres . J'ai vu de nombreux alcooliques traverser de très graves difficultés mais qui mettaient toujours leur abstinence en position première . Mon but dans ma vie est de tout traverser sans fuir dans l'alcool . J'ai vécu un cancer, connu un divorce mais jamais je n'ai repris le premier verre , celui qui automatiquement aurait entraîné une multitude d'autres .

Lorsque j'accueille un nouveau membre, que cela soit en réunion physique ou sur un forum, c'est toujours les bras ouverts et je mets l'accent sur le positif de la démarche de ce nouveau : "Oui, il peut s'en sortir comme des centaines de milliers d'autres de par le monde" . Il y a pas mal de choses à faire car tout ne tombe pas tout cuit du ciel mais , en ne prenant pas le premier verre un jour à la fois et en s'abandonnant au programme suggéré par A.A., tout reste possible . Il suffit de conserver l'esprit ouvert et de jeter le gant devant cet adversaire redoutable qu'est l'alcool, drogue forte .

Dans certains établissements de cure où les A.A. sont invités à tenir des réunions , le meilleur service après-vente suggéré est l'adhésion à un groupe ou même à plusieurs lorsque la possibilité en est offerte .

Je ne veux jamais désespérer de personne si le désir de devenir abstinent est bien perceptible . Il y a une solution et A.A. est l'une d'entre-elle, celle qui m'a sauvé la vie .

Merci à vous .

Profil supprimé - 12/05/2017 à 06h18

Bonjour à tous.
C'est avec un grand intérêt que je lis vos posts.
Vous parlez tous de rechute et j'avoue que cela n'est pas rassurant.
En effet après une cure de 6 semaines je suis restée sobre pendant 6 mois. Mais les circonstances de ma vie et un moment difficile à surmonter étant survenu, j'ai craqué.
On me dit que la dépression peut amener l'envie de boire. Et la boisson entraîne l'isolement et donc la déprime.
Que faire alors? Se soigner pour la dépression ? Se soigner pour l'alcoolisme? Ou pour les 2 en même temps ?
De plus et selon mon point de vue, on a beau rencontrer des psys ou d'autres professionnels pour l'alcoolisme, si l'envie d'arreter n'est pas avec nous, cela est impossible.
Alors quand on me dit "qu est ce qu il vous faut pour comprendre qu il est temps d arrêter ?", je ne sais que répondre.
Comme je disais dans mon premier post, boire est pour moi une façon d oublier mon mal être. L alcool me fait dormir. Et pendant ce temps là je ne souffre pas.
Dans les moments de souffrance le demon prend le dessus mais je sais bien que l alcool ne va pas me rendre ce que j ai perdu bien au contraire.
Aujourd'hui j'ai envie de m en sortir non pas pour moi mais pour ma famille.
Selon le modérateur il faut poursuivre le travail de cure en ambulatoire. Qui pourrait me renseigner sur des numéros ou adresses utiles?
Dois je recontacter la clinique où j ai fait ma cure?
Merci pour vos réponses.

Bonne journée à tous.

Profil supprimé - 12/05/2017 à 09h58

Bonjour cs ,

Une cure en ambulatoire , c'est très bien mais si près de chez toi tu as un groupe A.A. ou Croix Bleue , ou Vie Libre près de chez toi , n'hésite pas et si tu es vraiment isolée , pourquoi ne pas aussi t'inscrire sur un forum A.A. et celui "de l'Ombre à la Lumière " http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net

Personnellement je ne crois pas que la dépression mène à l'alcoolisme ; pour moi, ce serait plutôt le contraire .
Cela fait bien des années que je n'ai plus connu un seul moment de dépression et j'attribue cela à mon abstinence et au fait que je ne suis jamais resté seul avec mes problèmes que j'ai toujours partagé . Je n'ai pas eu recours à des psys mais l'écoute et le réconfort apporté par mes semblables m'a suffi . Plus jamais depuis que je suis en A.A. , je ne me suis senti seul . Je suppose qu'il en est de même pour celles et ceux qui fréquentent s'autres Mouvements d'anciens Buveurs .
En A.A., j'apprends pas mal de choses qui me permettent de toujours positiver , de ne plus m'apitoyer sur mon sort , de vivre heures à la fois , de vivre et de laisser vivre , d'être joyeux et d'essayer de transmettre ma joie de vivre à d'autres . Chez A.A., nous avons un programme de rétablissement en douze Etapes très enrichissant pour celui qui veut plus qu'arrêter de boire .

J'espère ne pas en dire trop sur cette association mais je lui suis tellement reconnaissant .

Belle journée à toutes et à tous; dans l'abstinence et la joie de vivre , c'est tellement mieux .

salmiot

Moderateur - 12/05/2017 à 11h11

Bonjour cs, bonjour Salmiot,

Je comprends que vous déploriez l'accent mis sur la rechute ou que cela vous fasse peur. L'objectif n'est pas de dire que c'est inéluctable et il est tout à fait à espérer que certains arrêtent sans jamais rechuter. L'objectif est plutôt de "normaliser" cet événement dans le parcours plus global menant à l'arrêt afin de ne pas en faire un obstacle insurmontable. Rechuter c'est très démoralisant.

Salmiot vous avez pu vous appuyer sur les AA pour surmonter cela et c'est vraiment une bonne nouvelle. La contrepartie de cela est que vous adhérez 100% à leurs principes, que vous vous considérez toujours comme alcoolique mais "abstinent" et donc que votre arrêt repose sur la relation que vous avez nouée avec les AA.

Mais d'autres personnes ne se retrouvent pas dans cette démarche et cherchent notamment à arrêter en regagnant leur autonomie par rapport à l'alcool et à ne plus être "alcoolique" tout en se sachant vulnérable. C'est plus difficile, peut-être plus insécurisant mais cela leur permet aussi d'aborder ce que l'alcool venait recouvrir pour eux. Comme le dit Olivier54150 plus haut, l'alcool peut être le symptôme d'autre chose.

Le AA apportent, par leur méthode puissante, une possibilité d'être abstinent tout en faisant l'économie du travail sur le symptôme. Le groupe, la fraternité, les règles viennent se substituer à la relation à l'alcool. C'est d'autant plus utile que pour certains reprendre leur autonomie, traiter le problème sous-jacent n'est pas possible ou pas opportun.

Cs, la relation entre l'alcool et la dépression peut aller dans les deux sens : l'alcool vient répondre à des symptômes dépressifs préexistants et il a alors une fonction de "médicament" ou la consommation régulière d'alcool, qui peut avoir débuté pour une toute autre raison que des symptômes dépressifs, finit par creuser le lit de dépression. L'alcool bu régulièrement sur le long terme est réputé "dépressiogène" (générateur de dépression).

En revanche pour le soin on s'attachera à essayer d'enlever d'abord l'alcool. Si vous êtes dans le second cas de figure, une fois le contrecoup du sevrage passé, cela peut suffire pour faire disparaître les symptômes dépressifs. C'est ce qui s'est passé pour Salmiot qui l'illustre très bien. En revanche si vous êtes dans le premier cas de figure (dépression préexistante), alors il sera très utile d'accompagner l'arrêt d'une psychothérapie et éventuellement d'un traitement médical.

Si l'envie d'arrêter n'est pas là, en effet il sera difficile d'y arriver. En revanche on peut avoir envie "d'aller mieux" et c'est peut-être cet "aller mieux" qu'il faut viser en premier lieu quel que soit le sens qu'on lui donne. Par exemple on peut vouloir avoir de meilleures relations avec ses proches sans avoir à arrêter l'alcool. Les professionnels dans les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) peuvent aider à clarifier ces objectifs et à les atteindre.

Même si on dit souvent "je bois pour oublier," en fait l'alcool ne fait pas oublier le mal-être : il anesthésie la douleur liée au mal-être. C'est ce que vous dites, Cs : "l'alcool me faire dormir et pendant ce temps-là je ne souffre pas". Mais vous n'oubliez pas et lorsque vous retrouvez votre lucidité, la douleur et l'anxiété reviennent. L'alcool est au contraire un "fixateur" du problème : en empêchant de souffrir, de rêver, d'élaborer, en renouvelant sans cesse le "soulagement" il réactualise sans cesse la douleur qui reste dans le présent. Il enlève au cerveau sa souplesse qui pourrait lui permettre non d'oublier mais de s'adapter, de dépasser le traumatisme, de l'intégrer à son histoire, c'est-à-dire dans son passé. Ceci dit, il est vrai que lorsqu'on a subit un événement traumatique - et c'est aussi pour cela que l'on a recours à des psychotropes - c'est aussi parce que le cerveau ne se suffit pas à lui-même pour surmonter le problème. La solution n'est cependant pas dans le recours aux psychotropes mais dans les tiers, les autres et notamment l'écoute du problème puis l'aide thérapeutique. Être entendu pour être soulagé puis être aidé pour "absorber" et dépasser.

CS, au-delà de ces forums notre site vous offre plusieurs services qui vous permettent de savoir à qui vous adresser. Vous pouvez appeler notre ligne d'écoute tous les jours de 8h à 2h (0 980 980 930), vous pouvez contacter un conseiller par chat l'après-midi (lorsque le pop-up du chat apparaît en bas à droite de votre écran) ou vous pouvez tout simplement utiliser notre rubrique "Adresses utiles" (http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles) pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/05/2017 à 17h00

Bonjour a tous,
Je voudrais remercier tout d abbord le moderateur pour la qualite de ses intervertions. Votre objectivité permet de nous sortir d un cote un peu passionnel dans la reflexion. Oui je pense que ce chiffre de 90% est assez haut mais il est vrai que le"travail" avec l humain est

difficilement quantifiable, le temps dans ce cas est subjectif, chacun evoluera a son rythme, selon son environnemet, son vecu. Cependant j ai l impression que ces post cures (celles qui ont un tel taux de reussite sur un an), ne vont pas tout a fait au fond des choses. J ouvrirai peut etre un fil la dessus pour ne pas trop polluer ici, vos avis m interessent enormement.

Cs, pour plusieurs facteurs les reprises d alcoolisation sont nombreuses, c est un fait. Ce produit a accompagné nos vies, nos emotions, nos sensations de longues annees, il est puissant et partout. La comprehension encore limitee des phenomenes d addiction, le manque d ouverture d esprit parfois, du a la culture, aux lobbies, aux egos fait qu il n y a pas vraiment de solution miracle. Je pense que l on peut definir des points sensibles communs a presque tous mais la maniere de les "affronter" reste une demarche, un chemin personnel. La reprise n est qu une etape sur ce chemin.
Je t invite a la voir comme quelque chose qui peut t apprendre beaucoup pour la suite.
Tu sais maintenant dans quelles conditions tu as rebu, quels ont ete les causes de cette reprise. Tu as appris profondement que la reponse apportee a ce moment, reboire, ne t amene finalement a rien, si ce n est aux memes choses que tu as deja decide de stopper une fois. Cela va te permettre de te proteger differemment pour la prochaine fois, cela va te permettre de ne plus envisager l alcool comme solution au mal etre, d en trouver d autres et de te detacher petit a petit de ce produit.

Alors quand on me dit "qu est ce qu il vous faut pour comprendre qu il est temps d arrêter ?", je ne sais que répondre.

Que t a t il fallut pour comprendre la premiere fois? Je veux dire par la que tu connais deja cette reponse et que si a l heure actuelle tu ne peux y repondre c est que la depression fait son effet et que tu te devalorises, ca te fait croire que cela n en vaut pas la peine, que tu n en vaut pas la peine. Si tu ecris ici c est que tu veux au fond de toi que cela change, pour ca la premiere chose a faire est d a nouveau arrete l alcool, ca embrouille tout.

Je voudrais aussi preciser que pour moi le terme cure concerne le sevrage, une semaine a dix jours. Pour ma part je l ai a chaque fois fait chez moi, et je suis alle en post cure 3 mois apres avoir arreté. Et oui continuer a voir des associations, des groupes de paroles, des gens qui te comprennent et t ecoutent est important justement pour les moments difficiles du debut. Par exemple si apres un nouvel arret tu ressens a nouveau les memes choses negatives qui t ont fait reprerendre la premiere fois, tu trouveras un appui aupres d eux pour apprehender ce moment differemment. Comme pour la post cure cela ne fait pas tout, certains y trouveront beaucoup d autres un peu moins, c est en picorant dans tout que tu trouveras ce qui te va. En tout cas, l echange, avec une personne a l ecoute est un element essentiel a un moment, quelque soit la forme de cet echange.

Pour Oliv, je te rejoins vraiment et c est pour ca que comme pour abstinent, le terme de malade alcoolique ne me va pas. Si il y a maldadie elle est ailleurs, la consommation d alcool de ce type n en est qu un symptome parmi d autres.
Je ferai une petite nuance sur le bug ou le virus. Je vais prendre mon cas pour illustrer ca. L alcool est venu chez moi en reponse a une hypersensibilité. Avec la vie, la preadolescence et l adolescence essentiellement, la confrontation consciente a des emotions fortes, amoureuses, relationnelles, fait ressortir le stress dans cette hypersensibilité. Enfin si tu demandais a mes amis de l epoque de me definir, ils ne t auraiient jamais dit que j etais un stresse de la vie. Non c etait plus intime, interiorisé, et j aimais la vie, les gens. Les annees passant, l alcoolisation augmentant au final ce stress a pris une part importante et j aurai pu me limiter a ca, me dire c est ca mon bug, le stress me bouffe. Alors qu en fait ce n est que la partie negative et sur le moment tres voyante de cette hypersensibilité. En la controlant mieux tout le reste se revele a nouveau. Et je ne voudrais pas changer ca, ma facon de ressentir de plus en plus ce qui m entoure, de vibrer ur des choses si simples, de me connecter aux etres quelqu ils soient. Je veux juste apprendre de mieux en mieux a en tirer les cotes positifs, a calmer les cotes negatifs.
Et si on regarde un peu les multiples causes de l addiction je pense que l on peut trouver des forces dans pratiquement tout ce qui peut etre vecu comme des faiblesses. Certains ont le besoin de ressentir des choses puissantes pour se sentir vivre. Cela peut etre une vraie prison et donner des consos et des comportements extremes. Mais si l on apprend a gerer un peu mieux a se connaitre, a gerer ca, ne reste t il pas une force de vie impressionante? Ces gens iraient n importe ou, pourraient etre de veritables moteurs pour d autres...
L environnement c est pareil, pour peu que toutes ces faiblesses soient revelees pour ce qu elles sont et non pas vues et vecues uniquement comme des poids, pour peu que l on soit aidé a les depasser, a les vivre je pense qu il en ressort des etres particulierement sensibles a la vie.
Ce que je veux dire c est que derriere ce bug il peut y avoir un programme assez interessant

Pour Salmiot, je dirai que d une facon tu me fais voir les aa differemment. Je crois que les choses qui ne me correspondent pas ne me correspondront jamais, mais tu me fais retenir autre chose de ca. Des idees interessantes dans la gestion des envies, sur ce qu il est utile de mettre en place, et surtout l energie positive que tu mets dans les aides que tu apportes. Mais ca c est en toi, c est pas aa

Bon week end et bonne continuation a toutes et tous.

Profil supprimé - 14/05/2017 à 13h08

Bonjour
Pourquoi ne parle t'on pas du Baclofène?
Il semble que sur certaines personnes cela ait un effet positif considérable pour les faire arrêter plus facilement.
Cela a été le cas d'une de mes meilleures amies qui n'a jjamais rechuté depuis (8 ans)
De mon côté je tiens sans rien depuis 4 jours, mon arrêt souhaité, mais avec un énorme soutien d'une communauté sur le forum Ombre et lumière et qui me réponds casi instantanément dès que j'ai besoin d'aide et j'en ai eu besoin ces quelques premiers jours.

http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net/
L'alcoolisme est une maladie.
Bon courage CS , Salomiot...en quelques jours d'arrêt je dors mieux, je mange mieux, et j'arrive à être moins anxieuse. Je réfléchis aussi beaucoup sur moi même, mais dansl e calme.

Marie Anne

Profil supprimé - 15/05/2017 à 07h23

Bonjour monsieur le modérateur ; je vous remercie pour votre longue et intéressante intervention.

Je ne suis ni médecin, ni addictologue , ni psy ; je suis un cheminot retraité qui ai eu la chance de rester en vie malgré ma consommation exagérée d'alcool et d'oser eu le courage un jour pousser la porte des A.A.
Pour moi ce fut A.A. mais il existe d'autres associations aussi valables et qui donne d'excellents résultats .
Je ne peux parler que de moi et mon état de santé n'était pas encore trop détérioré lorsque j'ai enfin pris conscience que je devais faire quelque chose de concret pour devenir et rester abstinent . J'en avais plus qu'assez des promesses que je faisais régulièrement , promesses de ne plus jamais boire et promesses que je ne respectais qu'un jour ou deux . Je n'étais pas dans un état de délabrement grave et je possédais encore mon épouse, mon travail , ma maison et une santé relativement bonne .C'est le mental qui chez moi était atteint et l'alcool me faisait frôler la folie et ma conduite devenait de plus en plus scandaleuse .
Chez A.A., j'ai eu connaissance d'un programme de rétablissement qui reposait sur l'honnêteté et le partage et cela me suffit . Bien entendu il était vivement suggéré de ne plus consommer la moindre goutte d'alcool , un jour à la fois .
J'en ai vu arrivé des cas bien plus désespérés que le mien et à qui il était vivement suggéré de consulter son médecin de famille, un psy , un centre d'aide ., des addictologues, de faire une cure . A.A. n'est pas la panacée universelle , je le reconnais sans problème . A;A. a bien fonctionné pour moi et c'est pour ce motif que j'en parle autour de moi sans tomber bien sûr dans l'exhibitionnisme et encore moins le charlatanisme .
Chez A.A. ,j'ai vu entrer des malades alcooliques de tous les milieux , des ouvriers, des employés, des avocats , des médecins, des éboueurs , des professeurs des écoles et même une religieuse en habit .

Je reconnais l'utilité et la puissance de votre forum " Alcool info service" mais en ce qui concerne cette maladie qu'est l'alcoolisme, l'union fait la force et personnellement , chaque fois que j'ai l'occasion de me documenter sur les différentes possibilités de devenir et de rester abstinent, je suis preneur .

Chez A.A., j'essaie de mettre en application le célèbre " Serment de Toronto qui dit que "si quelque'un, quelque part, tend la main en quête d'aide , je veux que la main des A.A. soit toujours là et de cela je suis responsable .
Je préserve mon abstinence en ce faisant sans la moindre prétention car je suis le premier bénéficiaire de ce que je peux éventuellement offrir.

Bonne continuation à toutes et à tous et merci à ce forum pour son ouverture d'esprit .