



Réunion du 14 janvier 2022

Thème : « Sobriété calculée ou abstinence ? »

la sobriété est synonyme de consommation modérée . L'abstinence n'est pas modération . Une personne sobre boit de l'alcool avec modération, contrairement à l'abstinente qui volontairement n'en boit jamais .

« Au sortir des soins, je pensais être guéri. Malheureusement, j'ai recommencé un peu, puis de plus en plus . Je me suis repris et je suis allé vers l'abstinence totale, mais ça a été dur surtout pendant 15 jours ... »

La sobriété contrôlée est une illusion . le cerveau réclame tout le temps et le corps aussi . Le manque est là, le corps réclame et les doses vont crescendo .

« Moi, c'est la question que je me posais : puis-je consommer un peu d'alcool dans les repas ou en soirée ? Je n'ai toujours pas pris la décision » ...

*« On est malade alcoolique à vie . Le plus difficile c'est de dire « non » la première fois » .
« J'ai été abstinente pendant 10 ans après avoir été en post-cure pendant 3 mois . Puis, j'ai consommé une bière sans alcool, puis une bière normale et c'est reparti ... Je suis retournée en cure et j'ai bien réfléchi, je sais que je ne peux plus consommer ne serais-ce qu'un verre . Je vais bien maintenant » .*

« C'est le malade qui prend la décision d'arrêter l'alcool et de se faire soigner, pas l'entourage et personne d'autre que lui » .

« On pense que l'alcool est un ami et finalement il détruit tout alors je suis allé en soins et je sais que la consommation raisonnée ce n'est pas pour moi » .

« Moi, j'ai eu peur que ma femme prenne sa valise et là j'ai eu un déclic . Je suis allé en soins pendant 3 semaines . Maintenant, je vais bien et je n'ai pas peur de dire que je ne bois pas d'alcool » .

« Je buvais en cachette, mais la maladie a fait que ma famille a éclaté . J'ai déménagé et le Covid est arrivé . J'ai commencé à boire seul et je me suis rendu compte que finalement j'en avais besoin. J'ai vu un addictologue et je suis suivi en ambulatoire » .

« Je vais dire qu'avant d'être abstinente, j'ai essayé la consommation calculée et je suis arrivée à l'abstinence totale car je savais bien que la consommation calculée ne serait pas possible toute ma vie » .

« Aujourd'hui, le fait de ne plus consommer d'alcool m'a redonné le goût de vivre, de faire beaucoup de choses. J'ai retrouvé la santé » .

Il est connu que l'alcoolisme a des effets nocifs sur le corps . Plus l'addiction est ancienne, plus les dégâts sont importants sur la santé physique et mentale . Nul ne l'ignore . Les bienfaits de l'arrêt de l'alcool sont incalculables .

Arrêter de boire régénère les cellules de l'organisme et rétablit ses fonctions vitales .

L'adhésion à une association est une aide indispensable et bénéfique à la sortie de cure . C'est aussi un soutien tant pour le malade que pour l'entourage pour retrouver si possible une vie de famille harmonieuse et une abstinence heureuse .

Bonne et heureuse année 2022 et surtout bonne santé à toutes et à tous ! M.F.C.