

Compte-rendu établi par Roger T.

Section Vie Libre Pays de Vannes

Echos de la rencontre du 27 février 2009

Thème : Abstinence, Combat ou Liberté.

Combat

Se dire qu'on sera abstinent toute sa vie.

- J'ai fait trois cures, cinq, six rechutes. L'abstinence, je ne pouvais pas l'imaginer.
- Au bout de six mois, j'étais persuadé de repiquer ; je n'avais pas confiance.
- Mon plus grand combat a été de devenir abstinent. A ma dernière cure, j'ai pris conscience que je n'avais pas fait le deuil de l'alcool.

Les flashes.

- Je ne sais pas le pourquoi de ce flash ; je n'ai pas de réponse et cela me met mal à l'aise.
- Ce qui me fait peur, c'est les flashes, les envies qui peuvent arriver.
- Physiquement, le corps a besoin de trois années pour se refaire.
- Il faut passer de l'indépendance physique à l'indépendance psychologique.

Les heures de la journée.

17-18 h00 : c'est toujours à ces heures-là que je m'alcoolisais. Là, je suis très, très vigilante.

La vigilance.

- Au début, il faut se protéger, cibler là où on peut aller et là où on ne peut pas aller.
- Il faut anticiper la situation, avoir un chemin de repli.
- L'abstinence, pour moi, c'est un combat ; c'est dur. Il me faut toujours être sur mes gardes.

L'entourage

- Parfois, le combat est contre le conjoint qui n'aide pas, qui ne soutient pas.
- J'ai du mal à reprendre ma place à la maison ; le respect des enfants ne revient pas.

L'aide d'un médicament.

- L'espéral m'a évité le combat ; il m'a protégé.

Liberté.

Liberté pour s'exprimer, pour sortir.

- Quand on est invité quelque part, on peut rentrer sans avoir besoin de demander à quelqu'un de nous ramener ou sans se demander par où passer pour ne pas rencontrer de gendarmes.

« Clair dans la tête »

- A la dernière cure, ça n'a pas été difficile parce que c'était dans ma tête.
- J'ai su détecter les mécanismes qui me poussaient à consommer.

L'entourage

- C'est important de fréquenter des gens qui nous font du bien.

Une façon de vivre.

- Finalement ça devient un mode de vie.
- On vit d'abord sans alcool et ensuite hors alcool.
- Plus le temps passe et mieux je vis.
- Pour moi, c'est une liberté : je ne veux pas retomber dans les mêmes trucs.
- J'avais l'impression d'avoir le diable en moi et j'ai retrouvé la liberté.
- La liberté de me souvenir comment j'étais.
- Je n'ai pas honte d'avoir été alcoolique et j'en suis fier de m'en être sorti.