

du SANS
au ALCOOL
HORS
ALCOOL



J'ai arrêté... et après



Peurs et questionnements



Dépassement



Objectifs



Sans alcool



L'espérance



Les outils



Hors alcool



sommaire



J'ai arrêté... et après
page 3

Sans alcool
page 4



Peurs et questionnements
page 5

L'espérance
page 6



Dépassement
page 7

Les outils
page 8



Objectifs
page 9

Hors alcool
pages 10 et 11



J'ai arrêté... ... Et après ?

Ce document est destiné particulièrement aux personnes désireuses de mieux appréhender les différentes étapes le plus souvent rencontrées lors de la rupture de consommation d'alcool. En effet, lorsque l'alcoolodépendance s'est installée, le consommateur se trouve confronté à une grande difficulté à se modérer ou à s'arrêter de boire. L'alcool est devenu ainsi une problématique majeure dans sa vie.

Ce fascicule est destiné également à l'entourage : parents, conjoints, enfants, liens amicaux et/ou solidaires, etc. Une possible dynamique de soutien qui va engendrer de nouvelles relations interpersonnelles. Si le produit alcool n'est plus consommé (ce qui n'empêche pas parfois des rechutes et des reprises de consommation dans le parcours vers l'arrêt total de l'alcool), il restera potentiellement encore présent dans les esprits, les comportements, les pensées et les émotions de tous.

Ces paramètres seront à prendre en compte pour le nouvel abstinent et son entourage.



Sans alcool

La rupture de la consommation implique une étape qualifiée de « **sans alcool** » : la personne reste encore fragile dans sa démarche, en tension. Le produit reste omniprésent, même sans consommation. La durée de cette période est très variable selon les individus : de quelques mois à quelques années..., pour tendre progressivement par la suite vers un état dénommé avec une distanciation plus sereine et véritablement émancipatrice vis-à-vis du produit, où s'abstenir totalement du produit peut être vécu au quotidien dans de meilleures conditions, sans désir ou envie de consommation particulière, sans nostalgie du produit ou de ses modes de consommation. Cette phase s'articule sans durée limitée dans le temps, l'abstinence complète étant devenue un choix de vie heureux et souhaité tout le long de celle-ci...

Pourquoi parler d'abstinence totale de consommation d'alcool ? La maladie de l'alcoolodépendance est complexe et difficile à « combattre ». Elle engendre parfois des rechutes sévères et ceci même pour une reconsommation minimale au départ. L'alcoolodépendant n'est plus un consommateur ordinaire d'alcool. La meilleure façon de guérir de cette maladie, en l'état actuel de nos connaissances et de nos expériences, reste l'abstinence totale de ce produit.

La rupture avec l'alcool : les peurs, les questionnements et... l'espérance

les peurs

- **Peur de la privation**, du manque.
- **Peur du vide**, par quoi compenser ?
- **Peur d'échouer, peur de la rechute** : comment faire, comment réagir face aux dangers, aux tentations ? Comment arriver à dire non, comment s'affirmer ?
- **Peur de la durée de l'abstinence**, serais-je condamné à vivre toute ma vie sans produit ?
- **Peur du changement**, de l'inconnu, difficulté de se projeter.
- **Peur du temps libre**, comment vais-je vivre sans le produit, comment vais-je m'occuper ?
- **L'injustice, la colère** : pourquoi c'est tombé sur moi ? Est-ce une sanction / punition ?
- **La frustration** : pourquoi les autres peuvent boire et pas moi ?
- **Les regrets, la nostalgie** : « plus jamais ? » et aussi le piège de l'expérience tentante de la modération, je vais essayer de gérer ma consommation, de boire « comme tout le monde ».
- **Peur du regard de l'autre**, peur du jugement, peur de devoir s'expliquer, peur de l'incompréhension, et peur de ne pas voir revenir la confiance de l'entourage.
- **Peur de l'exclusion** : à quel groupe vais-je adhérer ? Comment retrouver une place, ma place ?



La rupture avec l'alcool : les peurs, les questionnements et... l'espérance

l'espoir

- **Entrevoir l'objectif**
- **Fierté d'y arriver, de ses premières victoires** : c'est possible !
- **Reconnaitre la force** qui m'anime, les motivations qui me confortent, l'envie de changer de vie
- **Me féliciter de ma décision**

À noter :

- La durée de cette période est propre à chacun, plus ou moins longue
- Savoir prendre le temps et user de patience



La période de transition : le dépassement de ce point de rupture

Rompre avec l'alcool, c'est s'engager dans le chemin de l'abstinence. Celle-ci est le moyen le plus sûr de sortir de la dépendance. Mais l'abstinence n'est qu'un moyen, elle ne sera pas un but. Le but, c'est de ne plus souffrir, de retrouver une vie sereine.

Cette période de transition peut être une opportunité pour se reconnecter à la vie sociale, familiale ou professionnelle :

- **recréer le lien** : retrouver sa place, ses repères familiaux, sociaux, professionnels
- **retrouver la parole, la réflexion**, les capacités intellectuelles
- **ne pas rester seul, ne pas se replier sur soi-même** : s'ouvrir aux autres, être à l'écoute (famille, sphère professionnelle, société en général...), recréer un climat de confiance

Cette période de transition peut être un moyen de reconstruction :

- un temps de réflexion sur **son parcours de vie**, mais aussi sur **ses envies et son futur**
- **se fixer des objectifs**, des projets, les mettre en place
- un temps pour se réapproprier **les valeurs essentielles de sa vie** : cibler ses priorités, reconnaître ses propres valeurs, ses qualités
- **Un temps pour se poser**



Les aides pour dépasser ce point de rupture

- **Travailler ses motivations** : retrouver des revenus décents, un équilibre alimentaire, une vie régulière, des loisirs, un corps sain dans un esprit sain...
- **Participer aux groupes de parole** des mouvements d'entraide (peu importe le choix du mouvement pourvu qu'il vous convienne et que vous vous y sentiez à l'aise).
- **Solliciter l'aide d'un accompagnant** (référent) associatif pour vous aider à passer ce point de rupture dans le temps.
- **Accepter une cure ou postcure spécialisée** en addictologie ou des soins ambulatoires quand cela s'avère nécessaire.
- **Se réinvestir dans des projets** (activités épanouissantes professionnelles ou de loisirs : sport, culture, travail manuel ou intellectuel, apprentissage du bénévolat social, sanitaire ou culturel).
- **Découvrir ou redécouvrir** des centres d'intérêt, des passions.

À noter :

- durée de cette période propre à chacun, plus ou moins longue : prendre son temps, avancer pas à pas.
- danger de l'euphorie, de l'excessivité, savoir rester dans le raisonnable et la prudence.
- se servir de ses échecs (rechute par exemple), se revaloriser -accepter les diverses aides proposées.



Objectif : la vie « hors alcool »

- **Apprécier les nouvelles rencontres**, les nouveaux amis, les évolutions professionnelles, sociales, culturelles ou familiales.
- **Comprendre** que le « hors alcool » n'entraîne pas un bonheur « idéalisé » (tout ira mieux quand tu ne boiras plus), mais que chacun a l'opportunité de trouver son propre bonheur devant sa porte, différent de l'autre, selon son vécu, ses ambitions, ses rêves, ses valeurs...
- **Comprendre** qu'être libéré de l'obsession de l'alcool grâce à l'abstinence est déjà l'arrêt de la souffrance morale et physique et donne la liberté de choisir son propre devenir.
- **Retrouver** le respect de soi, sa dignité.

Lâcher prise, arrêter de se
battre, descendre du ring

Construire sa vie



Le devenir : le futur hors alcool

- **Parler librement d'alcool** sans se mettre en danger, sans culpabilité, sans être mal à l'aise : pouvoir répondre aux questions malveillantes ou simplement aux interrogations intéressées et/ou étonnées puis admiratives.
- **Se sentir libre et indifférent** par rapport au produit, ne pas être perturbé en présence du produit, évacuer la souffrance liée à l'alcool, ne plus éprouver de sentiment de privation : être capable de passer dans un rayon d'alcool sans être tenté, sans regret non plus, sans nostalgie, mais plus en reconnaissant sa liberté de dire non.
- **« Art de vivre »** sans alcool, un choix de vie intégré, un mode de vie que l'on ne remet pas/plus en question : on ne se cherche pas d'excuse, l'alcool n'est pas indispensable dans la société ou la vie familiale.

Même la fête est possible !!!

- **Liberté de choix, liberté de dire non** : après avoir subi une vie malmenée par la dépendance au produit, assumer pleinement son choix, son « non » ferme, catégorique et définitif aux souffrances antérieures.
- Je suis « guéri », aller vers la guérison : après le « non », voici le « oui », **oui à la vie, oui à la victoire, oui au renouveau, oui à la renaissance.**
- **Être acteur de sa vie**, moteur de sa réussite : c'est moi qui ai choisi, je ne me laisserai plus guider et manipuler par ce produit, car c'est moi qui ai repris en main les rênes de ma vie.
- **Mieux-être, bien-être**, fierté de ce que l'on est devenu, pouvoir apprécier la nouvelle qualité de vie, le changement physique et moral : c'est le temps de la reconstruction, de l'apaisement, de la sérénité, de la paix envers soi et envers les autres.
- **Retour de la confiance** : enfin la confiance retrouvée, de soi-même, mais aussi celle des autres. Ce chemin est parfois long, mais finit par arriver.
- Se poser de nouvelles questions qui peuvent être spirituelles : le sens de la vie, apprendre à **s'accepter tels que nous sommes** avec nos forces et nos faiblesses, reconnaître ses limites...
Et parfois aussi donner après avoir reçu, partager son parcours et toujours apprécier la vie.

Informations pratiques

SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE LA CROIX BLEUE
189 rue Belliard - 75018 Paris
Tél. 01 42 28 37 37 - 01 42 28 88 18
www.croixbleue.fr
cbleue@club-internet.fr

CAMERUP

Coordination des Associations et Mouvements d'Entraide Reconnus d'Utilité Publique

Alcool Assistance, Alcool Écoute Joie et Santé,
Les Amis de La Santé, La Croix Bleue, Vie Libre
www.camerup.fr

Les autres mouvements d'entraide :
Alcooliques Anonymes, Amitié La Poste,
Santé de La Famille, URSA, Revivre etc...

Alcool Info Service

Tél. 08 11 91 30 30
www.alcoolinfoservice.fr

MILDECA

Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et
les conduites addictives
www.drogues.gouv.fr

ANPAA

Association Nationale de Prévention en Alcoologie et en Addictologie
www.anpaa.asso.fr

INSERM Addiction

Institut National de la Santé et de la recherche Médicale
www.alcool.inserm.fr

SFA

Société Française d'Alcoologie
www.sfalcoologie.asso.fr



Société Française de la Croix Bleue
Association loi 1901 reconnue d'utilité publique depuis 1922
www.croixbleue.fr