

Document réalisé par
**Le comité des événements spéciaux de
l'IOAFM**
Lors de
L'événement sur *l'ivresse mentale*
Du
Samedi 12 décembre 2020

Puisse ce document vous être utile dans votre rétablissement.

Question #1 (11h)

Comment faites-vous pour réaliser que vous êtes en *ivresse mentale*?

Quels sont vos symptômes?

Comportements :

- Tous comportements excessifs : déséquilibre entre physique spirituel et mental
- Faire trop de meeting, ne parler que du rétablissement
- Achats compulsifs, trop travailler, trop de ménage...
- Obsessions romantiques, sexuelles, trop vouloir plaire aux autres
- Se concentrer sur les problèmes des autres, parler et juger les autres
- État d'esprit égoïste : tout tourne autour de moi, je veux avoir raison, tout noir ou tout blanc
- Le mental prend plus de place que le spirituel, vide intérieur
- Faible estime de moi, victimisation, isolement...
- Irritabilité, impatience, colère, exaspération, fuite

Symptômes physiques :

- Réflexion sans fin, hamster incessant, idée fixe
- J'ai la bougeotte, je ne reste pas en place
- Problème de focus, d'attention, de concentration, désordre dans ma tête et dans la maison, fais des gaffes, perte de mémoire
- Étourdissement, fatigue, insomnie, idées suicidaires
- Fringales sucrées ou salées, perte d'appétit, outremanger
- Hyperventilation, sueurs, diarrhée, mal de ventre, plaques rouges, démangeaisons, allergies...

Question #2 (11h15)

Y a-t-il pour vous des circonstances dans lesquelles vous êtes plus à risque de tomber en *ivresse mentale*?

- Confinement, isolement, déménagement
- Un changement majeur, émotions fortes
- Perte d'emploi, nouvel emploi, retraite
- Divorce, séparation, mariage, nouvelle relation
- Grande joie / Grande peine
- Recevoir une grosse somme d'argent ou grosse perte d'argent
- Décès, deuil quelconque
- Changement de saison
- Éloignement des salles de réunions, des membres, de mon programme, de mon parrain/marraine, de l'implication
- Fatigue / peurs / anxiété / stress
- Rencontres familiales, des gens ou endroits que nous n'avons pas fréquentés depuis longtemps
- Trop m'occuper de quelqu'un, trop travailler
- Redevenir trop perfectionniste
- Non-acceptation d'une situation (accumulation de frustrations) / inconscience / immaturité / insatisfaction
- Nourrir des ressentiments
- Ne pas remplacer un(e) parrain/marraine
- S'acharner sur une cause injuste

Question #3 (11h30)

Quelles sont les conséquences pour vous (et les autres) lorsque vous êtes en *ivresse mentale*?

- Colère, impatience, intolérance envers les autres et moi-même
- Je m'offusque à rien
- L'autorité me fait grimper dans les rideaux, je la défie
- J'ai toujours raison et les autres ont tort et je le fais sentir
- Contrôler les autres, ma nourriture, mon poids
- Je fais subir mes défauts de caractère et mes déficiences
- Désir de compulsier, rechute éminente
- Perte de liberté, car obsession du corps, de la balance, du choix d'aliments
- Isolement
- Orgueil et égocentrisme en excluant toute aide
- Je laisse les autres pour compte
- Apitoiement; personne ne peut m'aider; personne ne me comprend et je leur dis
- Je cherche la bête noire; je cherche tout pour alimenter l'insatisfaction et je me crois!
- En couple, passer de l'indifférence au ressentiment; critique constante; les peccadilles sont des montagnes
- Mon conjoint est moins merveilleux qu'avant

Question #4 (11h45)

Jusqu'où votre *ivresse mentale* vous a-t-elle menés?

- À l'hôpital : tentative de suicide, maladie
- Perte d'emploi : démission, congédiement
- Séparation, divorce
- Prise de poids ou perte de poids considérable
- Faillite
- Accident de voiture, blessure grave
- Dépression
- Menaces verbales et/ou violence physique
- Prise de décision impulsive

Question #5 (Midi)

Une fois que vous savez que vous êtes en *ivresse mentale*, que faites-vous pour vous en sortir?

- Prendre responsabilité de ce qui m'a conduit dans cet état
- Qu'est-ce que je fuis? Émotions / situations...
- Utiliser le pamphlet : « Résoudre un problème à l'aide des Douze Étapes » R-34
- Sortir de mon isolement
- Faire des appels téléphoniques
- Me dévoiler à parrain/marraine/autres membres
- Réciter la prière de la Sérénité
- Faire un/des meeting(s)
- Changer de pièce, sortir de la cuisine, de la maison
- Faire une 4^e et 5^e Étape sur un thème précis : sexualité, travail, famille, argent...
- Lire sur un thème précis dans le « Aujourd'hui » ou « Les voies du rétablissement »
- Remettre ma volonté dans les mains de Dieu

Question #6 (12h15)

Que faites-vous pour prévenir l'*ivresse mentale*?

Que faites-vous pour entretenir une sobriété émotive?

- Prendre soin de soi, exercices physiques
- Prendre un temps d'arrêt
- Plan d'action
- Bien s'alimenter / Plan alimentaire
- Lecture
- 10^e Étape: évaluation et écriture quotidienne
- Appel quotidien
- Rituel matinal ou au coucher
- 11^e Étape quotidienne : méditation et prière
- Prendre contact avec Dieu / PS : Lui confier quotidiennement ma vie et ma volonté
- Faire du meeting / Implication / Meeting d'appartenance
- M'engager à fond dans mon rétablissement (12 Étapes)
- Contact fréquent avec parrain/marraine
- Éviter d'agir pour mes seules fins personnelles
- Le service : « Travailler intensivement auprès d'autres alcooliques. Cette méthode fonctionne là ou d'autres sont inefficaces. » (Les alcooliques anonymes, p. 101.)
- Gracitutes / humilité / acceptation / honnêteté / vigilance / conscience