

## RECHUTE

---

Par **Stl49** Posté le 25/03/2022 à 21h56

Bonsoir à tous,

J'ai enfin accepté et avoué à mon conjoint le fait que j'étais alcoolique il y a deux semaines. J'ai tenu une semaine sans alcool, sans trop de difficulté. Mais là... Rechute, alcool de nouveau caché sous les placards. Que puis-je faire ? La révélation était tellement difficile pour mon conjoint. Lui dire que je ne suis pas stable et semble insurmontable... En même temps, ne pas lui dire, c'est de nouveau lui mentir ce qui ne sera pas de notre situation... Je me sent honteuse et faible. Je ne suis pas fier de moi, j'ai rien de moi, je culpabilise Et j'ai peur

### 3 RÉPONSES

---

**Carte** - 28/03/2022 à 10h57

Bonjour Stl49

Bravo pour ta semaine d'abstinence.

Ce n'est pas grave de rechuter. Cela fait parti même du processus de la guérison.

Il est important à mon sens d'être suivi par un Addictologue et psy. D'avoir aussi un traitement médicamenteux pour apaiser les souffrances de manque aussi bien physique que psychique. Enfin cela est mon avis.

Et tu as bien raison de ne pas mentir car de toute manière à un moment donné, cela se verrait.

Courage à toi , tu es déjà sur le chemin de la délivrance. Et ceci à ton rythme

Sy

---

**Lyna11** - 29/03/2022 à 21h28

Bonsoir stl49 et bonsoir carte,

Vous savez ce qu'on ne se dit pas assez : qu'il en faut du courage pour faire ce que l'on fait...avoir un problème avec l'alcool être dépendant est une chose, se l'avouer à soi même est très compliqué mais l'avouer aux autres est encore plus dur alors...bravo stl et bravo carte et bravo à nous tous.

Pour ma part c'est la honte qui m'a permis d'avoir envie de sortir de l'alcool alors aujourd'hui même si c'est encore compliqué quand j'y repense...je remercie ma derrière cuite, mon feu d'artifice comme je l'appelle parce qu'aujourd'hui je vais bien et c'est grâce à cette soirée.

Il a fallu un an pour sortir quelque chose de positif de tout ça et je ne l'ai pas fait tout seul, ce site, un psy, des vidéos sur le fonctionnement de l'alcool, des témoignages comme celui de Laurence Cottet m'ont bcp aidé pendant les phases de craving.

Courage à tous les deux et à nous tous

---

**Moderateur** - 04/04/2022 à 17h45

Bonjour Stl49,

Bravo pour votre première semaine d'abstinence. Bravo aussi d'avoir franchi le pas de le dire à votre conjoint. Bravo enfin pour avoir su reconnaître votre problème.

Vous voyez, vous avez le droit déjà à beaucoup de "bravos" et vous les méritez, soyez-en certaine. Lyna11 a bien raison de souligner le courage qu'il faut pour accepter son problème et l'avouer.

Maintenant revenons à ce qui se passe ensuite. Vous avez rechuté. Alors, déjà, boire un verre lorsqu'on a arrêté n'est pas tout de suite une rechute. Cela le deviendra si vous continuez à boire sans rien faire. Donc ce qui est déterminant c'est ce que vous allez faire maintenant.

Vous pouvez être surprise par cette rechute alors que vous vouliez arrêter. C'est le symptôme du fait que l'alcool, chez vous, a une fonction. Sans alcool vous avez un manque et il ne suffit pas d'arrêter de boire pour ne plus être dépendant. Votre dépendance s'est imprimée dans votre cerveau et ce dernier vous joue des tours pour vous faire reboire même si vous ne le souhaitez pas.

Dépendant à quoi ? A l'alcool certes mais pas seulement. Comme je viens de le dire l'alcool a une fonction, c'est une réponse à quelque chose qui vous appartient. Se sevrer de l'alcool c'est réapprendre à vivre sans cette "réponse". Mais le besoin est toujours là. Il va vous falloir apprendre à le satisfaire autrement ou à le contourner. Or, apprendre quelque chose cela prend du temps. Il y a des pièges dont

vous n'avez pas conscience qui vont se révéler à vous, vous allez en apprendre long aussi sur votre fonctionnement.

Croyez-moi, si vous faites ce chemin de ne plus boire d'alcool vous allez devenir une personne à part, une personne courageuse, qui se connaîtra plus que les autres, qui aura des ressources conscientes pour se sortir des situations difficiles. C'est le "cadeau" que fait la dépendance à l'alcool à celui qui arrête : il l'invite à creuser pour apprendre à se connaître et à trouver des ressources.

En résumé arrêter l'alcool c'est à la fois court - il "suffit" d'être abstinent - et long - il faut accepter cette abstinence et réapprendre à vivre sans alcool. Il y a des hauts et des bas, des moments faciles et d'autres compliqués mais l'important c'est que vous ne perdiez pas votre objectif de vue. Alors ne vous formalisez pas de cette "rechute" (ou "ré-alcoolisation" ) et commencez à en tirer les enseignements. Comme le dit Carte ci-dessus, cela fait partie du processus de guérison.

Ce processus sera probablement plus facile si vous vous faites aider. Ces forums sont une aide et je vous encourage à continuer à y venir. Mais surtout vous pouvez être aidée par des professionnels des addictions pour arrêter de boire. Il existe des accompagnements gratuits et de long terme pour cela. L'hospitalisation n'est pas toujours indispensable mais peut être une option (à court terme pour le sevrage ou moyen terme, c'est-à-dire quelques semaines, pour une cure). N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir une adresse.

Slit49, quel que soit votre statut aujourd'hui, courage, nous sommes à vos côtés et toute une communauté est prête à vous aider.

Cordialement,

le modérateur.

---