

## DESCENTE APRÈS UNE RECHUTE

---

Par **Coline99** Posté le 13/06/2022 à 17h38

Bonjour

J'ai 39 ans ancienne femme battue des l'âge de 19 ans, j'ai commencé à boire pour ne plus sentir les coups et la douleur psychologique des paroles blessantes du père de mes deux filles. Après 13 ans de dépendance morale avec le père de mes enfants j'ai été internée sous contrainte durant 15 jours suite à une forte alcoolisation. J'ai enfin décidé de ne plus boire(0 verre) pendant 3 ans et quitter cet homme violent. Malheureusement je suis bien embêtée, l'alcool est revenu dans ma vie et ça fait maintenant 3 ans. Je ne bois pas tous les jours mais desfois ça peut bien se passer mais alors desfois c est catastrophique je l'utilise pour ma propre destruction, je peux être violente, dangereuse, dépensière excessive... Une véritable catastrophe. J'ai refait ma vie, je ne sais pas comment il fait pour rester avec moi après tout ce que je lui ai fait. Forcément aujourd'hui le papa de mes enfants manipulateur, m'écrase et joue de cela, un grand sentiment d'injustice pour moi vu tout ce que j'ai subi avec lui, je suis marquée au fer a vif. J'enchaîne les problèmes : professionnels (une entreprise très compliquée et malveillante), problèmes financiers. Il faut dire que les confinements n'ont rien arrangés. Aujourd'hui j'ai vraiment peur de tout perdre. Dernièrement j'ai enchainé 7 jours d'alcoolisation et mon dieu le final a été infecte et je ne me souviens de rien. Là je suis en descente d'alcool je tremble, je pleure, je ne dors plus.. j'ai pris rdv avec une psychiatre addictologue ... j'ai l'impression que ma vie est fichue et j'avoue avoir de grosses envies suicidaire

### 6 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 13/06/2022 à 18h58

Bonjour Coline99,

Soyez la bienvenue dans ce forum. J'espère que vous y trouverez tout le soutien et le réconfort que vous méritez.

Vous méritez tout à fait d'avoir une meilleure vie et si votre compagnon reste avec vous aujourd'hui c'est certainement qu'il vous aime et que vous devez être quelqu'un de très bien. Il comprend que vous soyez en souffrance, il voit que vous avez fait de nombreux efforts mais que parfois les difficultés que vous rencontrez vous font perdre le contrôle.

Franchement vous le dites vous-même : vous avez un ex manipulateur qui vous écrase et c'est injuste, vous avez un milieu de travail difficile et des problèmes financiers. Pour ma part je comprends que l'alcool puisse être pour vous, parfois, un refuge. On ne vous jettera pas la pierre ici pour cela 😊

Mais je lis aussi que vous avez pu arrêter de boire pendant 3 ans, que vous avez été capable de quitter cet homme - ce qui n'a certainement pas été facile - et que vous êtes lucide aujourd'hui sur votre situation. Je vois là quelqu'un qui a beaucoup de courage, qui sait se remettre en question et qui a déjà fait beaucoup de chemin. Bravo à vous, ne vous découragez pas si vous n'avez pas encore toutes les "réponses" et si vous ne maîtrisez pas toutes vos alcoolisations.

La "peur de tout perdre" est un moteur puissant pour donner envie de boire. Ce genre de peur vous met dans une précarité qui vous coupe l'accès à vos forces parce qu'elle mobilise beaucoup votre énergie et induit une panique. Elle peut aussi être à l'inverse un bon moteur pour arrêter si elle est liée surtout à vos excès alcooliques.

Alors, peut-être, devez-vous commencer par cela : changer des choses pour vous rendre moins vulnérable et chercher la réassurance auprès de vos proches bienveillants (et secondairement de ce forum). Si votre entreprise est toxique avez-vous la possibilité de changer de travail ou de poste ? Si votre ex vous manipule ou manipule vos enfants avez-vous la possibilité de limiter les contacts avec lui voire des les arrêter et de parler à vos enfants ? Votre situation financière peut-elle s'améliorer par certaines actions, avec l'aide de certaines personnes ?

Si vous perdez le contrôle et que vous êtes conduite dans des extrêmes, entamer un suivi régulier avec des professionnels des addictions est une très bonne idée. Des tels professionnels vous outilleront pour mieux maîtriser votre réponse aux différents stress que vous subissez. Le fait d'avoir des personnes à qui parler régulièrement pourra vous aider à trouver des solutions et à mobiliser vos ressources.

Coline99 ne doutez pas de votre valeur malgré ce que vous avez subi. Nous sommes prêts à vous aider si vous voulez l'adresse d'un centre d'aide et de soin pour rencontrer des professionnels des addictions et vous pouvez aussi nous appeler si vous souhaitez parler : 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**Coline99** - 13/06/2022 à 19h57

Je vous remercie vraiment pour votre réponse. Cela me fait du bien de pouvoir parler sans que l'on me juge. Je suis dans la culpabilité permanente et je déclenche même des phobies sociales après mes craving. Je vais essayer de trouver des solutions calmement et déjà voir la psychiatre. Je ne peux plus me détester et me détruire comme ça. Un grand merci à vous pour cet élan que vous me donnez par votre réponse.

---

**billienova - 14/06/2022 à 09h31**

Bonjour Coline99

Venir sur ce forum est un premier pas, et c'est très bien. Moi aussi je reviens, réalcoolisation massive( c'est mon fonctionnement), après plusieurs mois de gestion. Voir un addicto te permettra de réaliser que tu es malade, que c'est difficile de s'en sortir, que la seule volonté ne suffit pas( contrairement aux gens sobres qui pensent que les alcooliques sont faibles). Je me permets de te répondre car moi aussi ça me fait du bien, j'avais lâché le forum parce que je croyais avoir gagné. Ben non c' est raté, j'ai contacté mon addicto en urgence, elle me dit que la maladie est chronique, que la rechute fait également partie du processus de guérison, ( même si certains y arrivent du premier coup). Alors ne te dévalorise pas trop, je sais c'est dur, mais certains médocs peuvent aider, n'hésites pas à voir ton généraliste( ils sont de plus en plus formés à ce genre de problème et pourra te prescrire une béquille temporaire) . L' addicto lui ( en tout cas celle que je vois ne veut pas, car ça rend accro également), mais tout compte fait mieux vaut être dépendant d' un anxyolitique que de l'alcool...les problèmes ne sont pas les mêmes. On dit que chaque jour est une victoire, et c'est vrai, seulement comme tout le monde on a besoin de se projeter, alors c'est maintenant qu'il va falloir être forte. Prendre les jours comme ils viennent, un par un. Gagner en confiance, construire un nouveau mode de fonctionnement, en parler. Vivre sa maladie secrètement, est une solution plus difficile. Tes proches t'aideront, ce forum également. Pour ce qui est du travail, ce n' est qu'un travail, ta santé avant tout. Surtout ne pas rester seule, sortir, prendre l'air, faire du sport, marcher, faire des choses qui te font plaisir, qui te rendent fière. Être alcoolique n' est le destin de personne, c'est réversible, compliqué mais faisable. Tu trouveras plein de témoignages super ici et des gens pour t' écouter. Je te souhaite plein de courage . A très vite.

---

**Coline99 - 14/06/2022 à 11h52**

Bonjour billienova

Un grand merci pour ta réponse. Effectivement ça me fait beaucoup de bien de pouvoir parler à des gens qui me comprennent sans passer pour une faible ou une folle. Au csapa ils me l'avaient dit à l'époque que la rechute fait partie du processus de guérison mais bon va expliquer ça aux proches à qui je fais du mal quand je suis sous alcoolisation excessive... ils ne comprennent pas et j'avoue être fatiguée d'expliquer. Je culpabilise déjà bien assez et desfois les réflexions des proches me font encore plus de mal c est pourquoi j'ai fait la démarche de rappeler mon addicto et de parler sur ce forum. Il y a tout un truc psychologique sous ma consommation excessive d'alcool quand je le fais je cherche ma destruction, je me demande même comment je suis encore vivante vu tout ce que je peux faire et me mettre en danger quand mon cerveau déconnecte. C est pas facile je pense que tu es d'accord. Merci de tous tes conseils précieux vraiment. En temps normal je pense être quand même être une bonne personne toujours à l'écoute des gens jamais de jugement sur rien (je suis de toute façon mal placée) mais quand je craque je deviens « ma jumelle maléfique » et après je culpabilise une fois redescendue et que l'on me raconte.mon psychologue m'avait dit que je ne pense pas assez à moi et que je me laisse manipuler (du fait de mon passif) donc sous alcool j'ai envie de dire « merde ». Je dois retravailler sur tout ça. Force à nous et à très vite

---

**Carte - 14/06/2022 à 15h06**

Bonjour à tous,

Si vous souhaitez une bonne lecture pour le soir, j'invite à lire le livre de Ichiro Kishimi "Avoir le courage de ne pas être aimé" titre provocateur mais qui permet de se poser de très bonnes questions et d'apaiser pas mal de souffrance.

Courage à tous

Sy

---

**Coline99 - 14/06/2022 à 17h15**

Bonjour carte,

Merci pour ce conseil j'ai lu le résumé et je vais aller me l'acheter.

Bonne soirée

---