

BESOIN D AIDE

Par **MARIE03** Posté le 20/10/2022 à 21h36

bonsoir,

sous traitement naltrexone depuis dimanche j ai tenu 5 jours sans conso mais ce soir j'ai recraquée et j'en suis à 2 verres de vin, je suis déçue d avoir pas assurée... pouvez vous m'aider svp... merci à vous

2 RÉPONSES

patricem - 21/10/2022 à 10h35

Bonjour,

Ne soyez pas déçue, la rechute est une chose courante. Le principal est de rebondir en essayant de comprendre le pourquoi de cette rechute, ce qui n'est pas toujours facile.

Courage,

Patrice

Moderateur - 21/10/2022 à 10h41

Bonjour MARIE03,

Soyez la bienvenue sur ce forum !

Il y a différentes manières de voir les choses et je comprends que vous soyez déçue. Cependant moi, de mon point de vue et sans vous connaître je vois aussi le verre à moitié plein : vous avez conscience que vous avez un problème avec l'alcool, vous essayez d'arrêter et surtout vous avez déjà tenu 5 jours ! Ce n'est pas rien ! Le fait que vous ayez rebu vous focalise sur cet "échec" mais vous avez entamé un processus essentiel. Vous avez déjà passé des étapes importantes et, avec de l'aide et l'appui de cette communauté, vous allez faire bien d'autres progrès.

Sachez que cette ré-alcoolisation au 6e jour fait partie de votre processus de guérison. C'est une étape qui vous permet par exemple de venir poser votre question sur ce forum et d'en apprendre plus. C'est ce que vous devez retenir des moments où vous rebuvez : c'est l'occasion d'apprendre quelque chose sur vous et sur ce qui vous convient le mieux pour arrêter. Également, ne considérez pas que le fait de reboire est en soi un échec. C'est une ré-alcoolisation pour faire face à un moment particulier que vous devez comprendre mais c'est une rechute seulement si vous continuez et si vous lâchez prise sur votre objectif d'abstinence. Est-ce le cas ?

En tout cas je vois que cet événement vous a permis de venir ici 😊

Je ne connais pas votre contexte mais ce que je peux vous dire c'est que si la naltrexone peut être une aide dans certains cas, ce n'est pour autant pas la solution à tout. Vous ne pouvez pas faire l'économie, par exemple, d'établir votre motivation à arrêter ou encore de vous pencher sur ce qui vous conduit à boire pour essayer de le traiter. Vous ne pouvez pas vous reposer entièrement sur ce médicament pour être la solution. S'il suffisait de prendre un médicament pour arrêter de boire cela serait super mais aucun, parmi ceux qui existent, ne permet vraiment cela. Ce sont des aides parmi d'autres. En l'occurrence la naltrexone n'est pas tout à fait faite pour le sevrage mais plutôt pour aider au maintien de l'abstinence une fois le sevrage fait. Là j'ai l'impression que vous l'avez peut-être prise un peu tôt dans votre parcours.

Si vous avez de la naltrexone c'est que vous avez pu voir un médecin et lui en parler. Mais avez vous vu un professionnel spécialisé dans les addictions ? Je vous recommande, si ce n'est pas déjà fait, de prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) qui pourra vous aider à arrêter et vous accompagner pour prévenir la rechute ou vous aider si cela arrivait. Les consultations en CSAPA sont gratuites. Appelez-nous ou utilisez notre annuaire d'adresses utiles pour trouver un CSAPA proche de chez vous.

Enfin, Marie03, ne vous mettez pas trop la pression. Arrêter l'alcool c'est un vrai challenge mais vous avez le droit d'avoir des moments de faiblesse. Il faut justement les prendre en compte pour que vous trouviez quel est votre chemin qui vous permettra d'arrêter définitivement de boire. Le plus important c'est que vous ne lâchiez pas votre objectif d'arrêter l'alcool. Et si je puis vous suggérer une manière de faire, surtout au début de votre abstinence, c'est celle-ci : allez-y "un jour à la fois". C'est aujourd'hui que vous ne buvez pas, c'est dans l'instant présent que vous devez si nécessaire faire des efforts pour ne pas boire. Demain est un autre jour qui n'est pas encore écrit. Ne vous dites pas que vous arrêtez d'un coup pour la vie. Ceci n'est jamais écrit et cela vous mettrait trop de pression sur les épaules. Vous arrêtez déjà pour aujourd'hui et c'est une victoire si vous y arrivez.

Je vous souhaite plein de courage, remettez vous en selle au plus vite 😊

Cordialement,

le modérateur.
