

## POURQUOI J'AI RECHUTÉ

---

Par **Lilirose35000** Posté le 09/03/2023 à 14h11

Bonjour,

Alcoolique depuis 2 ans suite à une dépression, j'ai fait un sevrage et une post cure de deux mois. Je me sentais si bien sans alcool... Et j'ai dû reprendre le boulot... Et les anciennes habitudes sont revenues, 1L5 de bière à 8 degrés le soir.... Et tous les jours je me dit "non, aujourd'hui tu n'es va pas t'acheter tes bières"... Et tous les jours après le boulot j'y retourne. Je n'ose pas en parler à mon entourage qui lui, pense que je suis guérie. Je leur ai expliqué que c'était une maladie chronique mais je suis tellement honteuse... 3 mois d'abstinences. J'étais si bien.

Cela fait 2 semaines que j'ai rechuté, je prend du retard dans les tâches que j'ai à faire à la maison et je recommence à m'isoler car j'ai tellement honte....

Bref je crois que j'ai besoin d'en parler à quelqu'un, j'ai dit à ma psychologue du csapa que j'étais a la limite de la rechute, que j'avais craqué plusieurs fois....mais j'ai même pas osé lui dire que cela fait plus d'une semaine que j'ai remis ça...

Je pense que c'est une rechute. J'ai rendez vous bientôt avec un médecin addictologue, j'espère ne pas avoir besoin d'un sevrage à l'hôpital car j'en ai marre des hôpitaux (j'ai d'après problèmes de santé)

J'espère vraiment réussir un sevrage a domicile.

Belle journée à vous...

Lili

## 2 RÉPONSES

---

**Today** - 10/03/2023 à 12h36

Bonjour Lili.

Bravo pour votre abstinence de 3 mois.

La rechute fait partie du processus pour beaucoup, pas de honte à avoir.

Vous avez dit à votre psychologue avoir craqué mais ne pas avoir osé lui parler de rechute. Elle doit sûrement l'avoir compris. Lui en parler vous permettrait peut-être de vous décharger de ce poids. D'en ôter la culpabilité. Ça arrive à beaucoup dans le chemin de l'abstinence.

Votre arrêt de 3 mois va être une force pour vous. Ne voyez pas dans votre rechute un échec.

Votre abstinence vous a montré que c'était possible et que donc ça peut l'être encore.

Votre rechute peut vous servir à comprendre ce qui s'est mis en place pour retourner à l'alcool. Et ainsi trouver vos outils pour déjouer les envies.

Courage à vous

---

**Sunshine** - 10/03/2023 à 22h38

Bonjour Lili,

Bravo pour ton parcours en soin et ton abstinence! 3 mois ce n'est pas rien. Les rechutes sont fréquentes pour la plupart d'entre nous. Ça ne veut pas dire que tu repars à zéro, au contraire. Il serait intéressant je pense que tu en parles à ta psy du CSAPA, elle pourra te conseiller, c'est son métier et elle va pouvoir t'aider à traverser ce moment. Ils connaissent très bien nos problèmes d'addiction et tout ce qu'ils impliquent, les dérapages, les rechutes. Tu n'as pas à avoir honte ni à culpabiliser. Tu as cette chance d'être suivie par un professionnel, n'hésite pas à la saisir pour qu'il/elle puisse t'aider.  
Bon courage à toi.

---