

## RECHUTE

---

Par **Sunshine** Posté le 03/07/2023 à 22h55

Bonjour,

Un moment que je n'étais pas venue participer sur le forum. Et pour cause... Le titre parle de lui même. J'alterne les périodes d'abstinence et les alcoolisations massives. Charge de travail très importante, stress qui en découle, heures supp... Ça mérite bien une bonne grosse bouteille de Vodka le week-end... bah tiens. Besoin que mon cerveau fasse « pause » parce que je n'en peux plus. Mes proches s'en sont rendu compte, s'inquiètent... Je culpabilise de leur faire vivre ça.

Je ressens de la tristesse.

Je reviens à cette phase « mais pourquoi putain je suis comme ça?! » Je voudrais que ce produit n'ai jamais existé.

Je me remets en chemin vers l'abstinence aujourd'hui, encore.

Je viendrai à nouveau vous lire tous les jours, retrouver un ancrage...

J'avais juste besoin de l'écrire car j'en ai gros sur le cœur ce soir...

:(

Courage à tous.

## 21 RÉPONSES

---

**Fwinny** - 04/07/2023 à 11h29

Bon courage Sunshine,  
je me retrouve un peu dans tes propos. Une volonté de fond de ne pas boire.  
Beaucoup de stress et de taf, des occasions familiales ou festives un peu tout le temps, et de fait des "rechutes" constantes...

Lâche pas l'affaire!

---

**Sunshine** - 04/07/2023 à 23h25

Merci Fwinny.  
Merci beaucoup d'avoir répondu.  
Courage à toi aussi.

---

**Today** - 05/07/2023 à 01h27

Bonsoir Sunshine et fwinny.

Ce n'est pas un retour à la case départ.  
Vous avez la richesse de l'expérience d'un premier arrêt.  
De ce fait, on ne repart pas de zéro!  
Si cela a été possible, cela l'est encore.

J'en suis à quasi 22 mois.

J'avais déjà réussi à arrêter 3 mois avant de rechuter lentement mais sûrement. C'est parti bêtement avec un 1er verre à une occasion quelconque, histoire de faire "comme les autres"....et puis comme j'avais "géré", je me suis octroyée la possibilité d'autres "occasions"....jusqu'à ce que tout devienne l'occasion, juste la journée passée était l'occasion !!!

La différence cette fois-ci ?

J'ai beaucoup lu sur ce sujet, sur les expériences d'abstinents, l'implication des réactions chimiques pour la dépendance physique, la durée pour remettre les pendules à l'heure au niveau du cerveau, les différents caps à passer, la nécessité du travail sur soi pour résoudre le problème de fond (en prendre conscience, l'accepter et l'anticiper différemment) afin d'opter pour d'autres choix que la bouteille comme solution.

Travail de longue haleine. Travail dans la durée.

J'ai accepté qu'il me faille être patiente et tolérante.

J'ai accepté la chute de l'humeur après la phase d'euphorie. Me retrouver face à ce vide masqué jusque là par l'alcool....j'ai appris à l'accepter pour ne plus en avoir peur et comprendre que je suis capable de le remplir seule.

Cela va paraître bizarre mais j'ai appris à dompter l'ennui, m'y trouver bien et en faire une source de récupération pour moi.

J'ai aussi appris à me détacher de certaines choses qui n'ont pas tant d'importance au final que je leur donnais. Une façon d'apprendre à me foutre la paix (et ça fait du bien !).

J'accepte aussi de vivre et ressentir mes émotions....elles sont moi, en moi et je ne les nie plus. Je cherche juste à les comprendre lorsqu'elles sont trop envahissantes afin de pouvoir ensuite les laisser s'en aller.

Tout cela ne s'est pas fait en un jour ni en un mois.

Pour éliminer réellement l'alcool du corps, c'est 3 mois grosso modo....et souvent l'erreur est là de se dire "c'est OK maintenant !". Pour Noël 2021, j'étais à mes 3 mois. Je me suis posée et reposée la question du verre pour trinquer, si je pourrais ou pas. J'ai tergiversé jusqu'à la dernière minute....et ça a été non, malgré la pression environnante. J'ai juste regardé derrière moi et me suis dit que non je n'allais pas prendre ce risque, qu'il me fallait encore du temps....que je n'avais pas envie de revivre tout ça.

Puis il y a eu les "6mois"....désespérant quelque part de n'en être qu'à 6 mois....que le temps me semblait long par moments...

Puis il y a eu 1an. La satisfaction d'y être arrivée et de me sentir éloignée du produit.

Puis il y a eu 18 mois....l'étonnement de m'apercevoir de toute l'avancée que j'avais fait en si peu de temps finalement même s'il reste encore à faire.

Et puis il y a maintenant où je savoure le fait d'être enfin en accord avec moi-même, d'être bien avec qui je suis.....

Cet été à venir avec toutes ses fêtes /BBQ et Cie.... Elles se passeront sans alcool pour moi. Dire qu'il n'y a plus d'envie, non elles se présentent de temps en temps mais je les éloigne car je sais que ce n'est pas bon pour moi....et tant pis pour les "t'es pas drôle !", les "t'es vieille avant l'heure", les "tu vas pas me laisser boire tout seul", les "un verre, ça va pas te tuer !".....parce que si justement, ça va me tuer....ça me tuait de l'intérieur (et je ne parle pas de la physique/physiologique).

Je sais ce qui est bon pour moi....et l'alcool n'en fait pas partie.

Je l'accepte.

Un point important pour moi (et non jugeant)....je suis sortie de mon rôle de victime pour devenir actrice de ma vie. L'alcool n'est pas l'ennemi. Il n'est juste que l'arme que nous tenons dans nos mains. Personne d'autre ne la tient. D'où peut-être cette expression "il faut savoir déposer les armes" (?)

Voilà grosso modo mon parcours.

Il ne s'est pas fait en solitaire....j'ai un suivi avec psychologue qui m'a bien aidée à avancer.

Je pense qu'il ne faut pas rester seul pour cette traversée.....quelque soit l'aide choisie, professionnels de santé, groupe de paroles, forums....

Courage à vous

---

**Sunshine - 05/07/2023 à 11h09**

Merci Today pour ton partage.

---

**Chrystal - 06/07/2023 à 14h43**

Bonjour à tous,

Je viens de retrouver du travail et je ne suis pas très sûre de moi.

Je bosse en intérim [...] les vendredis, ce qui me laisse bien évidemment le temps de me saouler.

J'ai été abstinence durant 8 ans à la naissance de mes 2 filles.

Puis j'ai rechuté suite à la mort de mon ami d'un arrêt cardiaque dans mon lit et mes filles ont été placées dû à cela.

Voilà j'avais juste besoin de parler et remercie le forum d'être présent. À bientôt peut-être. Cordialement vôtre,

Christelle

---

**AI191 - 07/07/2023 à 06h12**

Salut sunshine et vous tous

Fais chier cette mauvaise nouvelle... Ça fait toujours mal quand on lit ça.

Comme tu le dis, la consommation permet de compenser les moments de stress intense.

Comme c'est répété sur nombre de post sur le forums, tu es tombé mais tu te relèves et tu recommences à avancer donc ça reste positif de ce côté. Mais tu t'infliges tellement de souffrances puisque ce sont les premiers temps qui sont les plus délicats. Tu sais que cette merde on ne doit plus y toucher..

Nous ne sommes pas tous égaux physiologiquement par rapport à la dépendance

Allez serre les poings et on te lira ce soir pour avoir des bonnes nouvelles... Il va faire chaud donc bois beaucoup d'eau.. Courage

---

**Carvi - 07/07/2023 à 14h01**

Bonjour Sunshine et tous les autres

On avait échangé en février, on avait plein de points communs.

Et puis, j'ai disparu, parce que j'ai replongé et j'avais tellement honte que j'ai supprimé mon profil.

Je reviens parce qu'il faut absolument que je m'en sorte.

J'ai besoin d'aide, j'ai besoin de vous...

BC

---

**Carvi - 07/07/2023 à 15h26**

Bonjour Sunshine, et tous les autres

Nous avons échangé en février et avions pas mal de points communs.

Je n'ai pas tenu.

Et j'avais tellement honte que j'ai supprimé mon profil.

Me revoilà. C'est donc que j'ai besoin d'aide, j'ai besoin de vous tous

Merci

---

---

**Chrystal - 07/07/2023 à 17h44**

Bonjour Cavi,

Je suis là si vous avez besoin.  
Là je rentre du travail et je suis en train de boire 1 verre.  
J'ignore si vous avez lu mon histoire.  
Que vous est-il arrivé ?  
Je vous souhaite bon courage et ne vous juge en aucun cas.

---

**Carvi - 08/07/2023 à 07h53**

Bonjour Christelle  
J'ai lu votre histoire.  
Je vous en dis plus dans la journée. Merci pour votre signe. C'est bon de savoir qu'on n'est pas seul face à cet alcool dont on ne sait plus se passer...  
À plus tard  
BC

---

**Carvi - 08/07/2023 à 08h41**

Merci Today pour votre long et beau témoignage. C'est un texte qui donne de l'espoir...

---

**Chrystal - 08/07/2023 à 09h35**

Rebonjour Cavi,

Tu vois ce week-end je suis seule et je m'ennuie donc je consomme.  
J'espère te lire bientôt.  
Bon week-end à tous et faites attention à vous

---

**Zozo94 - 09/07/2023 à 00h05**

Coucou Sunshine,

Je repassais sur le forum ce soir, et c'est là que j'ai vu ton message. Tu as bien fait de venir écrire suite à la rechute, c'est exactement ce qu'il fallait faire.

Ce n'est pas un échec, c'est une sortie de route, et tu peux revenir dessus à ton rythme et en venant en discuter ici. De plus ce n'est pas non plus repartir de 0. Chaque rechute permet d'en apprendre plus sur soi et de remonter en selle encore plus forte.

Tu le sais, ici on trouve l'aide, le partage et les témoignages dont on a besoin en cas de coups durs, et moi je n'oublie pas toutes les choses que tu avais mises en place dernièrement et qui te serviront toujours.

Ne culpabilise pas. Tu sais où tu en es. Tu connais ton problème et tu te connais de mieux en mieux. Tu connais aussi de plus en plus de techniques et d'astuces pour t'en sortir. Et ton discours a toujours été très juste et pertinent sur notre situation. Donc malgré la rechute tu as toutes les armes en toi. Tu as simplement trébuché.

Viens discuter, fais toi plaisir avec tout ce qui n'est pas de l'alcool et tu arriveras à revenir à l'abstinence, car après tout c'est ça que tu souhaites vraiment, et c'est ça qui compte.

A bientôt

---

**NoI - 09/07/2023 à 21h59**

Bonsoir  
Je me permets de venir dans cette discussion... J'ai complètement déconné ce we. Jeudi j'ai craqué et j'ai bu 2 unités sur une bouteille..vendredi 18 unités, hier j'ai calmé le jeu avec juste 2 unités de cognac et aujourd'hui je suis à 9...  
J'ai complètement dérapé. Je suis mal évidemment. Je fais tellement d'effort depuis septembre. J'ai jamais tenu plus de 30 j consécutifs mais disons que je bois en me disant que si je respecte les normes de l'oms c'est ok. Mais en fait c'est pas ok. Quand j'ai envie de boire c'est pour boire. Et vite. Je me rends bien compte que ça ne va pas.  
J'ai peur d'avoir de nouveau des symptômes de sevrage avec ma conso de ce we... Évidemment j'ai peu mangé... Je culpabilise à mort...

---

**Sunshine - 11/07/2023 à 20h43**

Bonjour à tous,

Merci à chacun pour vos encouragements. J'ai beaucoup de mal à faire face, je sais que je vais y arriver mais chaque jour je repousse l'échéance. J'ai des crises d'angoisse terribles  
Je dois refaire surface sinon je vais crever.  
Je vois bien que je pète complètement les plombs... et je risque de tout perdre.

---

Je ne sais pas comment m'y prendre, je ne sais plus par quel bout prendre mon problème. J'ai pourtant conscience de tout ce que l'alcool m'apporte de mauvais, j'ai étudié l'addiction en long en large et en travers. J'ai connaissance des mécanismes qui se mettent en place. J'ai partagé ici multitude de trucs et astuces, d'expériences... j'ai fat des rdv en CSAPA...  
Je sais que ce que je dis là n'apporte pas de solution et qu'on le sait tous, ce sont des jérémiades sans fin. Mais il n'y a qu'ici que je peux le dire ;  
Je n'en peux plus, des jours comme celui ci j'ai envie que tout s'arrête, que ma vie s'arrête. Mais ce n'est pas possible et surtout je dois y arriver, il le faut. Mes enfants ont besoin de moi, et j'ai encore plein de choses à vivre mais pour ça il faut que je reste sur le bon chemin. Je vais y arriver, je vais y arriver, je vais y arriver.  
Courage à tous.

---

**Carvi - 12/07/2023 à 07h15**

Bonjour Sunshine

OUI tu vas y arriver.  
Il n'y a pas de bonne échéance.  
Il y a juste tenir une heure, puis une autre heure puis encore une...  
Tes enfants sont là. Ils ont besoin de toi et ils désirent que tu ailles mieux.  
C'est dur aussi pour nous tous, mais on se soutient, c'est énorme.  
Courage et force

---

**Sunshine - 12/07/2023 à 10h14**

Merci Carvi.  
Je vais partir en vacances en fin de semaine avec mes enfants et une personne de mon entourage qui ne consomme pas et qui connaît mon problème. Je vais profiter de cette semaine de vacances pour me remettre en selle sans stress et continuer ensuite. Je vais aller voir une psychologue aussi à mon retour car j'ai besoin de mieux appréhender mes traumatismes et mes failles.  
Je parle depuis longtemps d'hypnothérapeute aussi. Il faut que je le fasse, que je fasse réellement la démarche car j'ai besoin d'aide pour y arriver durablement.  
Courage à tous.

---

**jXavier - 13/07/2023 à 09h39**

Bonjour a tous,

Tous vos messages me touche mais particulièrement ceux de crystal et carvi. Nous cheminons tous a notre rythme. Le fait même que vous soyez ici est déjà incroyable dans vos évolutions personnelles vers la réussite. La rechute fait partie du processus de guérison. Il faut travailler sur les causes profondes qui nous amène (pour mon cas) à la défonce avec l'alcool...Je suis abstème depuis 6 mois (oui abstème c'est super jolie comme qualificatif plus doux qu'abstinent et ce mot existe vraiment 😊)  
Libérons la parole, n'ayez plus honte d'avoir une pathologie. Le diabétique ou la personne qui souffre d'un cancer se sent-elle coupable comme il nous arrive de nous sentir? Bien sûr que non. Il est plus facile de dire...je suis diabétique et la réponse sera "oh ça doit pas être facile à vivre" mais si vous dites "je suis malade alcoolique" je ne suis pas convaincu que le retour sera le même. ça aussi il faut apprendre à le gérer.  
Courage a vous tous et toutes la lumière est au bout du tunnel et vous la percevez déjà. Faites vous aider. Pour moi le CSAPA de ma région a été salutaire et restons en contact pour nous soutenir car chaque jour sans alcool est une victoire sur et pour la vie.  
Vous êtes des warriors, des combattants, et comme moi surement très sensible, avec des douleurs profondes que l'alcool anesthésie.  
En tout cas pour moi ça a été le cas. L'alcool a été très longtemps mon meilleur ennemi. aujourd'hui je continue d'apprendre a vivre sans et avec sérénité

J'ai hâte de vous lire

---

**Caro03 - 13/07/2023 à 14h32**

Hello Sunshine,  
Longtemps que je n'étais pas venue parler de moi et ce ne sera pas encore le cas aujourd'hui, juste quelques mots à la fin peut-être....

Je viens juste aujourd'hui à titre amical puisqu'on avait toutes les deux déjà échangé, je suis peinée que tu aies rechuté et que tu te sentes aussi mal, je te souhaite de tout cœur et je sais que tu vas y arriver, que tu te reprennes en main pour te sentir de nouveau bien dans ta vie, j'ai hâte de retrouver la Sunshine pétillante, un peu comme ton jus de pommes artisanal !

Les vacances peuvent être un tremplin formidable, j'attends tes nouvelles.

Me concernant je craque de temps en temps pour du rosé (alcoolisé) mais vraiment lorsque j'en ai envie, je fais un travail d'écoute sur moi-même et lorsque cela ne me dit rien je ne prends rien malgré cette petite voix qui cherche à m'influencer, je parviens pour le moment à la faire taire mais qui sait, c'est peut-être moi qui aurai besoin de toi dans quelques mois...

De plus, je fais vraiment attention à ce que je mange, l'arrêt de l'alcool m'avait fait prendre plus de trois kilos, non pas que je compensais mais je ne me privais pas. Aujourd'hui, c'est un produit que j'accepte dans mon programme diététique mais en petites doses car je me sens de mieux en mieux en voyant le poids qui redescend et l'addiction qui reste à la porte.

Encore plein de courage à toi Sunshine, je crois fort en toi et j'ai hâte de te relire heureuse et zen.

Bises et bonnes vacances !

---

**Sunshine - 14/07/2023 à 00h18**

Coucou Caro03,

Merci pour ton message ça me touche beaucoup 😊

Je suis en vacances depuis ce soir, et je compte bien profiter de cette semaine pour réamorcer l'arrêt. Ma marraine vient avec moi en vacances et elle va être mon garde fou pour ces 7 premiers jours. C'est impossible de lui cacher la consommation ne serait ce que d'un verre. Elle ne boit jamais, car elle n'aime pas l'alcool.

Elle a travaillé dans l'administratif dans des centres d'addictions et même si ça fait plusieurs années déjà qu'elle n'est plus dans ce domaine, c'est le genre de personne qui repère à des kilomètres quelqu'un qui picole régulièrement. Un vrai don pour ça, ce qui d'ailleurs n'arrangerait pas du tout mes affaires à l'époque où je consommais beaucoup ^^

Je devais redoubler constamment d'effort si elle était dans les parages pour cacher au mieux mon problème. Bref...

En tous cas je le prends comme une chance maintenant : les vacances vont permettre d'oublier la pression que j'ai subie ces dernières semaines, profiter, changer de cadre et retrouver des habitudes saines. Après elle ne sera pas toujours là, donc il faudra bien rester vigilante quand la vie reprendra son cours. Mais en tous cas ça va clairement m'aider à reprendre le dessus et je vais pleinement profiter de cette opportunité. On sait tous comme les premiers jours peuvent être extrêmement difficiles.

Je suis contente que ça se passe bien pour toi, tu gères ! C'est vraiment chouette. L'important c'est que tu te sentes bien et que ça te convienne. Malgré tout je te dis méfiance, ce poison reste une vraie sangsue qui ne demande qu'à reprendre toute la place dans la vie de son hôte.

Aujourd'hui je n'ai bu qu'un seul verre, en cachette bien sûr. Mais je suis fière d'avoir réduit drastiquement. A partir de demain ce sera zéro, et je suis plutôt sereine ce soir à cette idée.

car même si je suis capable de « gérer » un temps, le risque est trop important. Ce dérapage me fait prendre conscience que la modération n'est pas ma solution, ce n'est qu'un sursis (pour mon cas) et je ne veux plus vivre en sursis.

Donnes moi de tes nouvelles toi aussi 😊 et merci encore pour tes mots réconfortants!

Bises et à bientôt 😊

---

**jXavier - 14/07/2023 à 10h05**

J'aimerais tellement tous vous prendre dans mes bras et vous assurer que vous allez y arriver car oui vous allez parvenir à vaincre vos démons. Moi aussi j'ai peur parfois, peur de la rechute. Il m'a fallu énormément de temps pour intégrer que je ne pouvais plus gérer ma consommation ne serait-ce qu'un verre car pour moi un verre c'est la bouteille assurée, whisky ou vodka. J'ai connu les affres du sevrage physique, seul chez moi avec un traitement ambulatoire. Je me suis vu défiguré, bouffi par ce poisson et pourtant je continuais. Je suis tombé sur ma terrasse la tête la première avec une énorme plaie sur le front que j'ai gérée seule. Je suis tombé dans ma baignoire et mis plus d'une heure à me relever...j'aurais pu mourir plus d'une fois à cause de ce foutu poison. J'ai fait un nombre impressionnant de tentatives de contrôle de ma consommation un nombre incalculable d'arrêts avec rechute. Je connais que trop votre culpabilité, mais aussi votre envie sincère de retrouver une vie meilleure. Combien de cachettes secrètes dans la maison et même au travail. Continuez de vous faire aider par des professionnels si vous en avez besoin. Le chemin peut-être plus ou moins long mais au final c'est la réussite qui compte. Alors quoiqu'il en soit, quelque soit le nombre de rechutes, si le désir de changer est là la réussite ne peut être qu'assurée.

---