

## MÉCANISMES RECHUTE(S)

---

Par **Sunshine** Posté le 26/08/2023 à 00h27

Bonsoir à tous,

Je viens poster sur cette nouvelle discussion afin de faire appel à vos témoignages concernant les mécanismes des rechutes de consommation, avoir votre expérience sur le sujet.

Après plusieurs mois d'abstinence (qui n'est pas la première tentative...) l'alcool s'est réinstallé de façon insidieuse mais assez rapide dans mon quotidien.

Actuellement, je ne consomme plus depuis quelques jours, je me bats, mais le fil est très fragile. Dans ma tête c'est une bataille sans fin entre la raison et le démon, je ne sais jamais lequel des deux aura le dernier mot.

J'ai l'impression que chaque rechute est plus sévère que la précédente. Mon médecin traitant m'a tenu ce discours la première fois que je lui ai parlé de ma dépendance et je le constate pour mon cas.

Un exemple bête : je vais acheter une bouteille au supermarché, si je n'ai pas de sac de course pour cacher la démoniaque en passant dans les rayons, bah tant pis, je me promène avec la bouteille à la main jusqu'à la caisse, et je ne prends même plus la peine d'acheter 2/3 articles en plus pour faire « illusion » que je ne viens pas que pour acheter de l'alcool. Auparavant je calculais mon truc pour cacher un maximum. Si mon plan n'était pas comme il faut je n'y allais pas, trop honte.

Là même plus de limite, même si je flippe de croiser quelqu'un que je connais.

Chaque rechute je repousse les limites de la précédente.

Je voulais savoir, pour ceux qui ont traversé cette situation, qu'est ce qui a fait que vous avez fini par faire la paix et tenir dans l'abstinence?

Les aspects positifs je les connais parfaitement, je les vis même en quelques jours ou je ne consomme pas, seulement j'ai l'impression de ne pas tirer de réelle leçon, si ce n'est que je confirme pour la énième fois que je ne devrais plus toucher un verre de ma vie. Puis le temps passe et je m'endors sur mes lauriers. Et un beau jour PAF le loup je me fais attraper par mon démon. C'est un sempiternel recommencement, par périodes plus ou moins longues.

Mais comment en sortir pour toujours bon sang?!

Remonter la pente est chaque fois plus difficile. Je mets en place des barrières et elles finissent toujours par céder, pourquoi?

Je souffre énormément de cette situation, je croyais avoir les clés pour m'en sortir, avoir compris, mais je finis toujours par perdre mes clés. Du coup changement de serrure, nouvelles clés et ça coûte une blinde (métaphore, qui résume plutôt bien ce que je ressens) C'est vraiment décourageant.

Merci de m'avoir lue et merci d'avance pour votre participation.

Passez un bon week-end 😊

### 3 RÉPONSES

---

**Zozo94** - 01/09/2023 à 21h53

Hello Sunshine,

Encore un sujet très intéressant, et qui doit aussi être le plus gros problème auquel j'ai été confrontée.

Depuis que j'ai réalisé que j'avais une addiction à l'alcool (à mes 20 ans), je n'ai pas cessé tout de suite de consommer. D'abord car je n'en n'avais pas envie, ensuite car je me suis rendue compte que je n'y arrivais pas.

C'est en prenant mes premières décisions d'arrêter que j'ai été confrontée aux rechutes. Ca fait bientôt 8 ans que je me bats contre cette part de moi, et ce que je peux en déduire de mon expérience personnelle c'est que :

- positivement : mes périodes d'abstinences ont été jusqu'à aujourd'hui de plus en plus longues. Donc forcément les rechutes moins fréquentes, moins nombreuses. Positivement aussi, toi et moi on appelle ça une "rechute" et ça veut dire beaucoup : on considère que cet état est anormal, et que c'est ne pas boire qui est normal et sain pour nous. Donc parler de rechute, même si c'est démoralisant, ce n'est pas un mauvais signe. Quelqu'un qui n'a pas encore arrêté ne peut pas, par définition "rechuter". Rechuter, c'est déjà être dans une démarche d'arrêt, et considérer que c'est être sous alcool le problème, pas l'inverse.

- négativement : mes rechutes étaient peut être de moins en moins nombreuses, mais comme tu l'as observé aussi pour toi, le comportement était à chaque fois plus malsain. Et elle était aussi beaucoup moins facile à accepter, à dédramatiser. Après ma rechute après un an et neuf mois, je ne te raconte pas l'image que j'avais de moi. Le mal que j'ai eu à me relever. Des mauvaises habitudes nouvelles (ex : aller m'acheter une bouteille après le travail, boire seule le soir avant de dormir plusieurs fois par semaine).

Finalement, si on a de moins en moins de mal à accepter la rechute après avoir cru qu'on était "sauvée" quelque part, c'est qu'on ne supporte pas notre "nous" alcoolique. On ne supporte pas cette part de nous, cette image, en fait on ne supporte pas l'alcool même si

notre corps l'appel. Donc là encore, même si tout cela paraît négatif, et qu'on se sent mal, c'est plutôt positif comme conclusion. Et ça fait qu'après chaque rechute aussi, on en ressort plus forte.

Pour l'instant, ton expérience de la rechute c'est ça, et si tu as du mal à te relever de celle-là, il est normal que tu sois découragée, tout comme je l'ai été et tout comme les personnes qui ont connu ça savent de quoi tu parles. Mais je me permets d'intervenir aussi concernant la deuxième partie de ton poste : tu évoques un sempiternel recommencement, que les barrières finissent "toujours" par tomber. Mais je t'assure que tout cela a une fin. Et devine quand est cette fin ? Aujourd'hui. On ne veut pas du "pour toujours", "toute ma vie", on veut juste aujourd'hui 😊

Je sais à quel point on se sent seul dans sa galère et on a l'impression qu'on ne s'en sortira pas et que d'autres bien plus courageux y arrivent mieux etc etc. Mais tu te relèveras à ton rythme et tu reviendras sur le chemin de l'abstinence, bien loin du gouffre, par le simple fait que tu appelles l'état dans lequel tu te trouves une "rechute".

Si je peux te donner quelques conseils qui m'aident et qui m'ont aidée durant la période récente qui n'a pas été très facile (et oui, moral à 0 aussi quand ça fait plus d'un an et qu'on ressent encore du craving...) :

- reprendre le "un jour à la fois", c'est principalement ça qui me fait tenir et qui évite le vertigineux "pour toujours".
- le suivi, n'importe lequel, un médecin, un addicto, un psy. Mais parler à un professionnel de santé c'est très soulageant me concernant.
- avoir l'oreille attentive d'un proche que tu pourrais appeler en cas de craving
- le plaisir : tout ce qui te plait et qui n'est pas de l'alcool, tu as le droit de craquer dans ces moments difficiles. Fais toi plaisir, protège toi des lieux ou des personnes qui pourraient te tenter. A chaque fois je me dis que je n'ai jamais autant bu que quand je suis abstinente X) j'aime bien le fait de boire donc je me lâche sur des boissons sympa, du thé, des trucs au gingembre, des trucs qui piquent. Bref n'importe quel effet mais pas d'alcool, c'est la seule règle.
- l'activité physique : sans forcément courir un marathon, ni même courir tout court. Une bonne marche, s'aérer
- se renseigner sur notre addiction via des reportages, des livres
- un groupe de parole comme les AA où on n'est jamais jugé même quand on revient longtemps après
- des applis, un compteur de sobriété

---

**Sunshine - 05/09/2023 à 23h58**

Salut,

Merci d'avoir répondu, merci pour tes conseils. C'est vrai que ça me fait pas mal écho ce que tu dis ; le fait que les rechutes sont de plus en plus difficiles car on rejette de plus en plus farouchement notre « nous alcoolique »

C'est exactement ça. A chaque rechute je me déteste un peu plus. A chaque fois je m'en veux plus encore d'être comme ça.

J'ai moi aussi eu rdv avec mon généraliste aujourd'hui comme je le marquais sur l'autre discussion et il m'a proposé que je prenne rdv tous les 15 jours si j'avais besoin (comme j'ai pu le faire en addicto quand j'y allais) si ça me permettait de me rassurer et de me mettre une motivation supplémentaire.

Il m'a conseillé de faire du yoga aussi. Je vais y réfléchir. En tous cas, pareil, c'est tout bête mais ça m'a vraiment rassurée de me dire que je peux aller le voir plus régulièrement si je le souhaite. Ça fait un point d'accroche supplémentaire en dehors du forum. Ça permet de discuter librement et d'avoir un avis médical.

Merci à toi en tous cas, un grand MERCI. Nos échanges m'aident beaucoup à remonter la pente. Je suis fière d'y arriver. Il y a 15 jours ça me paraissait insurmontable.

Merci pour tout

A bientôt

---

**Zozo94 - 07/09/2023 à 21h10**

Coucou,

Bien joué pour le médecin. J'aime bien cette solution, quand on commence à se cerner, à comprendre notre fonctionnement et notre problème, le médecin le voit et nous prend très au sérieux. J'ai parfois eu l'impression d'être plus prise au sérieux par lui que par certains addicto (pas tous, je suis tombée aussi sur des personnes qui m'ont beaucoup aidée).

Je trouve que quand on est dans l'urgence / la sensation qu'on y arrive pas, un rendez vous à prendre chez le médecin c'est assez simple, on a généralement pas trop d'attente (tout dépend de l'endroit où on est) et si il connaît bien le problème il est tout à fait capable de nous prendre en charge temporairement, le temps de se relever.

En tout cas c'est la dernière expérience que j'ai eue, d'ailleurs je le vois demain pour faire un point.

Et bien je te re remercie mille fois en retour. C'est pareil pour moi, je suis toujours contente quand je vois que tu postes, les nouvelles que tu donnes etc. En tout cas même si c'est une période difficile, on peut se dire qu'on a quand même quelque chose de positif : nos échanges.

Tu peux être fière de toi. Se battre contre les envies et se relever d'une rechute ça demande une grande force, et je n'ai jamais douté que tu y arriverais parce qu'on sent que tu te bat.

En tout cas je t'envoie toute la force nécessaire, j'espère que tu passes une bonne semaine, septembre c'est toujours un bon moment pour prendre un nouveau bon départ 😊

