

JE RECHUTE

Par [Unjourpeutetre](#) Posté le 05/05/2024 à 02h29

Salut a tous ! Et oui, c'est arrivé, une rechute complètement incontrôlable après un an d'abstinence.....

2 RÉPONSES

Sunshine - 06/05/2024 à 23h33

Unjourpeutetre, c'est sur! Mais surtout un jour après l'autre. Prends soin de toi et essaie de remonter la pente tranquillement comme tu l'as fait quand tu as arrêté 1 an.

Tu sais que tu le peux et tu le veux, c'est tout ce qui compte. Peut importe le nombre de chutes... On en a nous tous ou presque ici un certain nombre à notre actif.

L'important c'est de ne pas renoncer. Si tu viens écrire ces lignes, comme un appel, c'est que tu n'as pas renoncé.

Tu peux être fier de toi. Moi en tous cas je suis fière de toi.

Je t'envoie tout plein de positif par la pensée, donne nous de tes nouvelles. Viens poster dès que tu en ressens le besoin...

Nous sommes cachés derrière nos écrans mais nous sommes là ! Les uns pour les autres.

Prends soin de toi.

Vivrelibre - 07/05/2024 à 02h14

Bonjour Unjourpeutetre,

J'ai aussi vécu une rechute après 1 an d'arrêt. Je comprends...

La pire erreur de ma vie a été de reprendre cette 1re bière. Depuis, j'alterne entre de courtes périodes d'abstinence et des périodes plus alcoolisées. Je sais bien que je peux gérer ma consommation. Alors, depuis 4 ans, c'est n'importe quoi!

Malgré tout, j'ai lu beaucoup sur les mécanismes de l'alcoolisme et de la dépendance en général. Cela m'a aidé à ne pas retomber aussi bas et à vouloir poursuivre mon objectif, soit l'abstinence.

Je n'ai pas pris une goutte depuis 4 jours. Pas facile, mais ça va.

Si on a réussi une fois, on peut encore y arriver!

Courage!
