

Forums pour les consommateurs

## Reprise et honte

Par Lio34 Posté le 23/07/2025 à 14h28

Bonjour après avoir été addict à l'alcool pendant plus de 10 ans j'ai fait un sevrage en clinique puis une cure de 2 mois en addictologie qui a très bien fonctionné sa fait 3 ans que je n'avais pas touché une goutte d'alcool mes hier soir je c'est pas pourquoi j'ai acheté une bouteille de whisky et je me la suis descendu avec du coca aujourd'hui ça va mais je me demande encore pourquoi j'ai fait sa, je viens de finir mon école d'aide soignant j'ai été diplômé je crois que le fait d'avoir réussi d'être bien ma fait replonger mes je regrette comme si j'avais fait la plus grosse connerie de ma vie j'ai du mal à accepter d'avoir replonger hier soir

### 3 réponses

---

Moderateur - 23/07/2025 à 16h31

Bonjour Lio34,

N'ayez pas honte, ce sont des choses qui arrivent et le plus important c'est que vous vous pardonniez cette consommation.

Ce n'est absolument pas une rechute, pas encore, et vous pouvez tout à fait poursuivre votre abstinence. Ce qu'il faut regarder ce n'est pas cet événement tout à fait épisodique mais vos 3 ans de réussite juste avant !

Avoir des impulsions à boire qu'on ne peut pas expliquer cela arrive à tout le monde. Vous aviez envie de vous relâcher, vous deviez être fatigué par la période d'examens que vous avez dû traverser. Vous aurez appris que, même au bout de 3 ans, vous pouvez être attiré, dans ces moments-là, par l'alcool. Ce que vous pouvez faire c'est réfléchir à comment vous réagirez différemment la prochaine fois que cela arrive. Par exemple désignez-vous une boisson non alcoolisée "de récompense", une activité de détente privilégiée, etc. Si vous avez conscience de ce qui vous détend ou même de ceux sur qui vous pouvez compter pour parler de vos envies ou vous aider à faire diversion, alors vous serez encore mieux équipé pour être abstinent bien plus longtemps encore.

Dans les jours qui viennent reposez-vous, puis mettez en place des activités pour ne pas trop cogiter et pour vous détendre. Enfin, comme je l'ai écrit en premier : ne culpabilisez pas. Cela fait partie de votre apprentissage pour justement réussir à ne plus craquer du tout.

Je vous invite à lire l'article au sujet de la "rechute" que nous avons publié sur notre site Alcool info service : <https://www.alcool-info-service.f...-avez-rebu-de-lalcool-comment-reagir>

Je vous incite également à ne pas hésiter à participer aux forums que vous trouverez là-bas car ils sont

précisément consacrés à l'alcool.

Bravo pour vos 3 ans, donc et "haut les cœurs" !

Cordialement,

le modérateur.

Lio34 - 23/07/2025 à 16h38

Merci beaucoup

Bleucitron - 17/08/2025 à 08h37

Bonjour je buvais 3 ' bouteilles de rhum pur par jour et 2 paquet et demi de cigarette par jour je me suis dis soit je rentre dans le mur a 200 km h ou j'en veux encore de la vie . Du coup j ai profiter du mois vivre sans tabac ts les mois de novembre.L alcool appel la cigarette qui appel le café donc sa fais10 ans que je suis abstinent a l alcool et le tabac

Je conseille a tous ceux qui veulent arrêter l alcool arrêtez la cigarette aussi c'est ça la clé