

Vos questions / nos réponses

Rechute alcool et prise en charge

Par [Colchik](#) Postée le 30/09/2026 03:55

Bonjour Je viens de rechuter après 2 mois d'arrêt. J'avais réussi en reprenant le CBD mais l'arrêt du CBD m'a donné envie de reconsommer de l'alcool. je prends du seresta et en crise je peux en Gober 10 par soirée a 50mg.. comment faire pour m'en sortir

Mise en ligne le 12/10/2026

Bonjour,

Nous comprenons votre sentiment d'impuissance. Cette reprise de l'alcool doit beaucoup vous affecter. Sachez que vous n'êtes pas seul.

Les reprises de consommation d'alcool peuvent arriver. Si elles sont difficiles à accepter, elles permettent néanmoins d'en apprendre davantage sur ses besoins, et sur les éléments qui peuvent fragiliser et entraîner une reconsommation.

Vous avez su arrêter pendant plusieurs semaines, c'est très positif. Vous pouvez être fier de vous et des efforts déployés pendant ces deux mois. Etant donné que l'arrêt du CBD a mené à la consommation d'alcool, il pourrait être intéressant de comprendre ce que vous apportait le CBD, afin de pouvoir répondre à ce besoin autrement qu'avec le CBD ou l'alcool (réconfort, récompense, détente...).

Nous ne savons pas si vous avez un suivi par rapport à cet arrêt de l'alcool. Si ce n'est pas le cas, nous vous proposons de vous rapprocher d'un lieu d'aide spécialisé dans les conduites addictives, qui propose un accompagnement individuel sous forme de rendez-vous réguliers. C'est confidentiel et il n'y a aucun frais à votre charge. Ce serait l'occasion de trouver un soutien extérieur pour vous sentir épaulé dans votre arrêt, et pour éviter de vous reporter sur les médicaments.

Vous retrouverez en bas de page les coordonnées d'un de ces espaces à La-Côte-Saint-André, où des professionnels de l'addictologie pourront vous soutenir dans votre démarche. Nous glissons également les coordonnées d'un service hospitalier à Voiron, qui propose des consultations dans le cadre d'un sevrage ambulatoire (sans être hospitalisé). Si vous souhaitez programmer une hospitalisation pour vous sevrer dans un service de l'hôpital, l'équipe pourra vous expliquer et vous aider dans les démarches.

Nous ajoutons enfin quelques articles complémentaires issus de notre site consacré à l'alcool. Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de compréhension, ainsi que de pistes concrètes.

En cas de besoin, n'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe. Le service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 23h (au 0 980 980 930, appel anonyme et non surtaxé), ou par tchat entre 12h et 19h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

[Permanence du Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes](#)

9 rue des Cordiers
38260 LA COTE SAINT ANDRE

Tél : 04 76 12 90 80

Site web : www.mutualiteisere.org/service-addictologie.html

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement (secrétariat et accueil téléphonique sur Grenoble)

Accueil du public : Lundi semaine paire de 9h30 à 15h30 (infirmier et psychologue) Jeudi semaine paire de 9h30 à 15h30 (médecin et travailleur social) Mercredi semaine impaire de 9h30 à 15h30 (infirmier et psychologue) Prendre rendez-vous par téléphone

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi semaine paire de 9h30 à 15h30 (infirmier et psychologue) Jeudi semaine paire de 9h30 à 15h30 (médecin et travailleur social) Mercredi semaine impaire de 9h30 à 15h30 (infirmier et psychologue) Prendre rendez-vous par téléphone

[Voir la fiche détaillée](#)

[Service de Médecine du C.H.U de Grenoble - site de VOIRON](#)

34 avenue Jacques Chirac
38500 VOIRON

Tél : 04 76 15 60 67 tapé3

Site web : www.chu-grenoble.fr/content/addictologie

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 17h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Après une reconsommation d'alcool](#)
- [Comment éviter de reconsommer de l'alcool ?](#)
- [Se préparer au sevrage](#)