

## RECHUTE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 31/12/2016 à 12h56

Rechute au secours

### 5 RÉPONSES

---

**patricem** - 02/01/2017 à 11h48

Bonjour,

comment peut-on vous aider ?

---

**Profil supprimé** - 02/01/2017 à 21h33

J ai beaucoup de mal à gérer mes envies d 'alcool en ce moment. J ai recommencer à consommer de façon épisodique depuis environ 1 mois ( pas tous les jours mais je sais que si je continue je vais retomber vers la dépendance physique) . J ai beau connaître tous les risques de l alcool sur moi mais en ce moment j en ai envie. Dès que je me retrouve seule l envie me reprend. Et pourtant j étais sobre depuis 2 ans.

---

**Profil supprimé** - 02/01/2017 à 21h37

Je ne sais pas comment vous pouvez m aider! Puisque je sais qu' il ne faut pas que je retouche à l alcool. C est si simple a dire mais dure en ce moment à m' y résoudre alors des conseils seraient les bienvenus. Merci d avance.

---

**patricem** - 03/01/2017 à 11h06

Bonjour,

Peut être pouvez-vous essayer un peu d'activité physique ? Pas forcément du "sport" mais déjà de la marche régulièrement (genre 1/2 heure à bon pas), histoire de se défouler ?

Courage

---

**Profil supprimé** - 03/01/2017 à 16h01

Bonjour Nini,

Si c est quand vous etes seule et que vous etes seule chez vous ne gardez pas d alcool a la maison. Oui au moment de ces envies de l activite physique( meme de maniere reguliere ca aide ), des exercices de respiration, tout ce qui va vous detourner de ces quelques minutes d envies vives.

Dans ces moments ou tout devient un peu friable n hesitez pas a vous tourner vers les toubibs. Il vaut mieux programmer un arret, un peu de valium ou autre, de facon degressive, plutot que de galerer a lutter avec la gestion aleatoire d une conso d un produit dangereux pour vous.

Après 2 ans les rechutes ne sont peut être pas du au hasard. C était peut être juste pour tester un verre comme ça, mais l alcool vient souvent en bouclier de quelque chose, et la vie fait parfois se reactiver ce quelque chose. Ça vaut le coup peut être de regarder tout ça..

Vous etes capable de vous debarasser de ca, vous l avez fait deja 2 ans.

Si vous pouvez reprenez contact avec les gens qui vous ont aide la premiere fois..

Bonne journee

---