

RECONSOMMATION OU RECHUTE ? QUELLES SOLUTIONS ?

Par **Profil supprimé** Posté le 25/05/2017 à 21h06

Bonsoir,

Après un sevrage récent en hôpital de jour, j'ai été abstinente pendant une trentaine de jours.

Puis un soir, j'ai "craqué", une pulsion, et la motivation bidon du style "allez, juste une fois".... C'était vrai, juste une fois ce soir là, puis deux jours après, et ça fait 2 semaines que ça dure.

Je ressens de la honte, de la culpabilité et je perds à nouveau l'estime de moi et la confiance en moi. Je n'ose même pas en parler à l'équipe qui m'a soignée, pas si vite, pas si peu de temps après avoir quitté la structure. Je me sens mal, j'ai peur de rechuter.

La dépendance est-elle la même après un sevrage et un mois d'abstinence, suivis de deux semaines de dérapage ?

Y a-t-il un risque à entamer un nouveau sevrage toute seule ? Quelles solutions ?

Merci pour votre aide

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 26/05/2017 à 13h53

Bonjour Mistiti,

J'ai avant tout envie de te dire que c'est très bien que tu sois venue écrire assez vite, tu as envie de réagir.

Bon l'état dans mes reprises me remplissait de la même honte, la même douleur que toi. Passage vraiment pas agréable... Alors cette honte qui t'inhibe un peu, il faut la dépasser. Dis-toi qu'elle est du au regard que tu portes sur toi en ce moment mais qu'elle ne naîtra jamais du regard des soignants. Au contraire en te voyant revenir ils sauront te donner la bienveillance nécessaire pour relancer la machine. Tu ne sentiras pas de jugement de leur part, et c'est une aide qui est essentielle.

Pour atténuer un peu la honte que tu ressens de toi, je te propose de sortir un peu de l'idée reprise=échec.

C'est fait tu ne reviendras pas dessus, le ruminer ne te fera que reboire. Par contre tu peux en tirer des enseignements sur toi, la puissance de ton lien à l'alcool, tu peux voir tous les mécanismes qui font qu'à chaque fois que tu reprendras ce premier verre, le résultat sera le même. Cela te servira pour la suite.

La dépendance est-elle la même après un sevrage et un mois d'abstinence, suivis de deux semaines de dérapage ?

J'ai arrêté 4 mois et demi, 5 mois et j'ai du reboire 2 mois la première fois. Et bien en fait je ne me souviens même pas des circonstances du 2ème arrêt, encore moins du sevrage. Le premier m'avait bien tapé pourtant... C'est plus soft, et plus tu le feras vite mieux ça sera je pense.

Y a-t-il un risque à entamer un nouveau sevrage toute seule ? Quelles solutions ?

Si c'est juste par honte essayez de la dépasser et de retourner voir cette équipe si tu les sentais bien. Tu pourras ainsi discuter de ce que tu peux apprendre de cette reprise, mieux préparer ton nouvel arrêt. Mais cela ne t'empêche pas de faire le sevrage après chez toi. Je l'ai fait à chaque fois à la maison, mais avec visite chez le toubib avant et contact avec lui pendant.

Le plus désagréable c'est vraiment tout le temps où l'on reboit; les arrêts, sevrages suivants ne représentent pas les mêmes montagnes...

N'hésites pas trop, reprends ta liberté 😊
