

## RECHUTE, RECHUTE, RECHUTE POURQUOI ?

---

Par **Olivier 54150** Posté le 17/02/2018 à 18h17

Pourquoi après un mois, un an, vingt ans, il y a des rechutes ?

C'est la question qui me taraude, j'ai du mal à comprendre.

Répondre le plus simplement possible serait de dire qu'il y a quelque chose qui n'a pas été compris ou bien oublié. Mais quoi ?

Oublier que le premier verre est quelque chose de fatal ?

Oublier que la dépendance à un psychotrope crée un programme dans notre corps impossible à effacer ?

Oublier le mal que peut faire ce diable en bouteilles ?

Ou tout simplement ce laisser avoir par les lobbies de l'alcool qui use de stratagème invraisemblables pour nous faire « déguster » leurs produits « convivial » du « terroir » « avec modération ». bien « français » l'excellence du « savoir faire » des "traditions" sans parler du bien fait du poly phénols et de pigments antioxydants bénéfiques pour notre santé... Non, non non faut arrêter là !

Vivre sans alcool c'est la liberté et non l'inverse.

Si ce truc qui fait officiellement 50000 morts par an juste en France (et bien plus en faite) est encore autorisé, c'est qu'il y a des enjeux économiques colossaux.

L'alcool ça détend. Oui, ben vaut mieux prendre deux Valium, ou écouter du Mozart.

L'alcool c'est convivial. Bourrage de cranes ! Il faut un coup dans l'nez pour être convivial ? Franchement ?

L'alcool calme les angoisses. Surement pas aussi bien qu'une promenade en forêt.

L'anesthésie c'est super, mais chez l'dentiste, pas pour la vie.

Pourquoi après un mois, un an, vingt ans, il y a des rechutes ? dites moi, je veux savoir.

oliv

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

### 27 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 19/02/2018 à 12h49**

Pour ma part....

L'alcool est déjà premièrement un anxiolytique. Donc il peut largement être comparé à du Valium. Je suis abstinent et je peux vous dire que c'est une lutte de tous les jours ...

C'est une drogue destructrice c'est vrai, mais elle est présente à longueur de journée, elle nous suit même au travail... on ne trouve pas une dose d'héroïne à tous les coins de rue... la tentation est présente à chaque instant .. Moi, pour ne pas y penser, je sors beaucoup : balade, resto, nouvelles rencontres et le nombre de fois où l'on me dit "mais pourquoi tu bois pas ???". Cette phrase !

Alors je peux comprendre qu'il ait des rechutes et je ne pense pas que ce soit un échec ... car on devient alcoolique et on le reste. Et c'est tellement facile je vous le dis j'ai fait une pancréatite aiguë et si ma vie n'aurait pas été mis en jeu il y a plusieurs fois où je pense que j'aurais replongé.

La solitude, un échec, une fête, un mariage, une sortie, pendant que je vais me chercher du sucre, quand je vais boire un café le matin...

L'ALCOOL est toujours à proximité... alors pour comparer pourquoi il y a des rechutes, pour ceux qui ne boivent pas, prenez une chose dont vous ne pourriez pas vous séparer à ce moment précis style un téléphone ... un paquet de chips ... ou une cigarette et dites-vous que cet objet va rester à coté de vous toute votre vie mais que vous ne pouvez plus le toucher ... Vous verrez c'est pas si simple !

---

**Olivier 54150 - 21/02/2018 à 22h25**

Merci d'avoir prêté attention à ma requête.

Par définition, S'il y a rechute, cela veut dire qu'un arrêt à été vécu. Arrêter, cela peu être très dur. Perso je ne voudrais pas revivre ça, une souffrance brute. Mais une fois sevré, une fois compris les bases du fonctionnement de la dépendance, c'est vraiment bénéfique, et je ne connais personne qui après s'être sorti de cette enfer, va dire, « en faite, non, c'est mieux d'être alcoolique ! »

Je buvais trois bt de Ricard par semaine et +++, j'ai arrêté il y a presque vingt ans. J'ai mis plusieurs années à accepter ma situation,

mais pas de rechute, je ne retournerais pas dans cette prison qu'est la dépendance. Pas question pour moi de jeter la pierre aux personnes qui rechute hein ! Bien au contraire, je voudrais aider. Mais je ne comprends pas ces histoires de rechute et je me sens souvent démuni, c'est pour ça que je pose la question.

Vous avez fait une pancréatite aiguë, je crois que c'est très douloureux. Grace à elle vous ne touchez plus au poison... ce n'est pas une chance ça ? Ce n'est pas l'intelligence du corps ? L'alcool pourri tellement de vies.

SVP, transformer « lutte de tout les jours » en « chance de tout les jours » Le prix de cette euphorie artificiel est vraiment trop cher payé. Encore Merci.

---

#### **Profil supprimé - 22/02/2018 à 11h38**

Bonjour,

Honnêtement je n'ai pas la réponse à ta question.

Simplement des pistes qui rejoignent celles de Longinus : mécanisme physiologique, ultra présence de l'alcool dans notre société, fuite...

J'en suis à 18 mois sans rien et ce après quelques tentatives d'arrêt que je savais d'emblée vouées à l'échec.

Quand je repense aux états dans lesquels j'ai pu me mettre, le mal (psychologique) que j'ai pu faire lorsque ivre je réglais mes comptes à tout va, verbalement ou par écrit, aux stigmates et autres douleurs qui commençaient à se manifester...

Pour rien au monde je ne veux retourner à ce stade. Je sais que le premier verre s'il n'est pas immédiatement suivi par un autre le sera inévitablement un jour ou l'autre et ce jour là je ne saurai plus m'arrêter.

Rien que l'odeur me donne envie de vomir. Je me demande comment j'ai bu boire ce genre de chose.

Pas question non plus de céder aux sirènes du 0 %. Du pipeau, de la frustration en bouteille : oui ça a le même goût (sans doute) mais aucun effet. Merde alors...

Des rechutes oui... Pour ma part je dirais que les aléas de la vie nous y amènent souvent comme ils nous ont amenés à débiter notre consommation.

Cela a fait partie de ma démarche d'abstinence : chercher ce qui m'entraînait vers la consommation, faire un bilan et me rendre compte (ce n'est pas gagné tous les jours !) qu'il faut relativiser une situation problématique par rapport à tout ce qui va bien et que l'on pourrait perdre.

---

#### **Profil supprimé - 22/02/2018 à 19h25**

Par contre je me demande si le corps effectue un reset "gustatif" : si en cas de nouveau contact avec l'alcool après des mois, des années l'impression laissée est la même que la première fois (amertume de la bière à laquelle je disais que je toucherais jamais par ex.)

---

#### **Olivier 54150 - 23/02/2018 à 15h55**

Bonjour,

Je crois que l'information, « plus jamais un seul verre » passe mal lorsqu'on arrête. En faite les soignants n'osent pas trop le dire de peur de décourager le patient. L'orque mon alcoologue m'a dit « plus jamais un verre, pour la vie » mes bras sont tombés, j'y croyais pas un instant, ni moi, ni mon épouse, personne. Qui à bu boira hein !

Lorsqu'on arrête, c'est souvent parce qu'il y a urgence, Donc priorité à l'arrêt. Dans un premier temps il faut savoir que le premier verre et fatal sans en faire une fixation. D'ou la méthode des 24h par 24h.

Je croie, et ça me chagrine, que plus on en bave pour arrêter, moins il y a de chance de rechute. C'est moche à dire et ça me gêne. J'ai arrêté la clope 6 mois, et quand j'ai replongé, c'est ce que je me suis dit : Après tout, je pourrais re arrêter, c'est pas si compliqué. C'était en 2006, et je fume encore.

Je vois que la question « omniprésence de l'alcool » revient souvent. Ben oui, et avec la loi Evin détruite, ça va pas s'arranger. Il y a des affiches de publicité pour l'alcool dans les abris bus, là où attendent vos enfant, sans parler de « l'éducation au gout » qui n'est qu'une couverture pour conditionner les gosses très jeune à une futur consommation. C'est à croire que sans l'alcool, l'économie de la France s'écroule.

Pour ce qui est du gout, là aussi il y a de quoi se poser des questions. Perso, je me souviens très bien du gout de mon Ricard, du vin, rouge, blanc, Rosé. (Bien frai le rosé svp) et bien sûr la bière. Mais si on sait qu'en faite l'alcool en lui-même (l'éthanol) n'a pas de gout, on se demande. En faite, l'alcool fait effet sur l'organisme dès le premier contacte, dès la première goutte. Et je pense (et ça n'engage que moi) que les effets peuvent être confondu avec le gout. C'est très subtil, voir vicelard...

---

#### **pat54910 - 03/03/2018 à 09h28**

Salut a vous je vais vous donner mon avis sur cette....fameuse rechute.

Alors déjà je ne dirais pas que c' est la faute du système ou autres car on es maître de sa vie ou de son destin. puis je pense qu' on es tous différent y' en a qui sont plus faible que d' autre et voila c' est tout. Moi d' abord 4 cure et 3 rechute, bizarre la volonté l' envie ou autres.

Déjà 1ere rechute toute bête 3 moi après être sevré en été faisais chaud je suis pêcheur alors une fin d après midi me suis dit ouuaa je me boirais bien une bière bien fraîche ouai ben j' aurais pas du car le lendemain c' était 2-3 puis crescendo on en reprend plus et 1 semaine après j' ai pris mon alcool préféré le fameux WHISKY et voila on reste comme sa des moi et on s' en rend pas compte.

je vais pas tous vous expliquer mais tout d' abord j' ai fais un trie sur mes relation avec qui desfois je me mettais des bonnes cuite car en plus le pire c' est que j' était un buveur solitaire j' aimais pas partagé car si j' en donné après j' en avais plus je pensais qu a moi car il me falais ma dose.

Ma consommation journalière était énorme commencé super tot alors une bonne dizaine de bière forte de 8% en 50 cl dans la journée déjà 3-4 dès le matin pour me sentir bien, puis une bouteille de whisky et de vin alors 5 litre de bières 1 litre de whisky et 70cl de vin par jour OUUAAAA incroyable quand on ne bois plus ou les non alcoolique se demande comment on fais pour pas faire de coma ben normal mon corps était habitué a tout sa bon on est pas la pour se dire qui buvais plus que l' autre.

Alors l' abstinence pour ma part 1 ans et demi sans une goutte c' est cool 10 ans c mieux toute ma vie serais encore génial car déjà si je retouche je redeviens comme avant je peux pas me permettre de faire comme les autres personnes qui peuvent boire un petit verre moi non y' a un démon dans ma tête qui attend que sa mais y' a une volonté de l' autre qui résiste a tout sa,

je n' évite pas les endroit sans alcool pas d' intérêt l' alcool est présent partout faut faire avec je ne dirais pas résister mais juste savoir dire non je ne bois pas ou je ne bois plus moi personnellement je dit je ne bois plus et j' explique mon cas que je suis alcoolique abstinent car on reste alcoolique et on le resteras a vie et personnellement j' ai que des bonne retombé la dessus.

avec le moral l' envie et le courage y' a personne d' autre que vous mêmes qui peux resister a cette tentation puis au fil des jours c' est plus simple car on a déjà réussi a dire non c est simple de dire non c est plus difficile de de pas y toucher on es tous différent alors je pense qu' il n' y a pas trop de conseil a donner mais juste a se serrer les coudes et s' encourager entre nous car pour nous 1 journée sans alcool c' est comme si on gagné la coupe du monde au foot lol bon courage a tous.

---

**Olivier 54150 - 13/03/2018 à 00h03**

Merci Pat, j'ai rien à redire à ton post, je te rejoint sur presque tout.

<<y' en a qui sont plus faible que d'autre et voila c'est tout.>> Je dirais plutôt qu'il y en a qui sont mieux informés que d'autre, qui on plus compris que d'autre...bref.

J'ai trouvé ce doc (Merci Flo) qui peut nous éclairer sur les rechutes, en voici un extrait :

#### NEUROSCIENCES DE L'ADDICTION.

Les travaux de ces dernières années en neurosciences démontrent que l'addiction est une maladie liée à la mise en place de processus d'apprentissage pathologiques.

Ainsi, l'addiction se développe avec le glissement de comportements sous le contrôle de décisions conscientes vers des comportements automatisés et compulsifs.

En cela, elle ne découle donc pas exclusivement de la consommation de substances.

Elle peut en effet apparaître pour des comportements tels que la prise alimentaire, le jeu, le surf sur internet, etc. Selon ces explications, il peut donc exister des consommateurs dépendants mais non addicts ainsi que des personnes addicts à des comportements mais non dépendants à une substance.

L'état addictif se traduit non seulement par l'importance accordée à la substance, mais également par l'ancrage en mémoire des "indices" qui lui sont associés.

Le parc dans lequel se effectuait l'achat de la substance, le visage d'une personne rappelant la consommation, une terrasse de café au soleil etc....

Ces indices s'ancrent tellement profondément en mémoire qu'ils pourront à eux seuls déclencher la recherche de substance et la consommation.

Chez les individus "addicts", le comportement n'est plus motivé par le but (obtenir l'effet), mais dépend d'une automatisation et est influencé par les indices qui ont été associés par le passé à la consommation de psychotropes.

Ce qui expliquerait le taux élevé de rechute de patients qui rencontrent des indices associés à la prise de substances.

L'addiction serait donc une conséquence de l'acquisition, par les psychotropes, des mécanismes neuronaux d'apprentissage et de mémoire.

L'exposition aux psychotropes entraîne d'importantes modifications dès les premières prises.

Certaines sont rapidement réversibles, mais d'autres persistent bien après l'élimination de la substance.

Doc dispo en entier sur <http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

A+

---

**Profil supprimé - 14/03/2018 à 06h31**

Bonjour. Merci Olivier pour tes messages et le Doc que tu mentionnes. J'ai 46.ans, marié, 3 enfants et heureux. Cependant, j'ai développé une addiction à l'alcool depuis quelques années. Je me suis enfoncé dans un rythme où je recherche à boire de plus en plus. L'apéro du vendredi soir pour clore la semaine, le repas du samedi soir trop arrosé, le petit Ricard du dimanche midi, l'apéro du dimanche soir et depuis un an, un apéro de plus le mercredi soir. Sans oublier la bière en rentrant du travail chaque soir. Je ne suis pas ivre chaque jour mais je suis tellement dépendant de tout ça. Je me rends bien compte que je m'enfoncé petit à petit. Mon corps change, mon esprit, ma concentration.... Je rejoins complètement l'article sur l'addiction. Cette recherche perpétuelle à boire remonte à ma jeunesse et particulièrement à mon meilleur ami avec qui c'était soirées étudiantes, bière et rock'n'roll et des "repères" comme la cuite des Tontons flingueurs etc... Mon ami avait une telle emprise sur moi... Aujourd'hui, il est alcoolique, bois bien plus que moi mais se voile la face. J'ai encore cette sensation que mon addiction vient de lui. Je bois peu comparé à certains mais je suis tellement dépendant à ces apéros qui se rapprochent de plus en plus. C'est devenu une quête débouchant sur des automatismes qui me rongent petit petit.

Tout ce folklore qui s'empare de ton esprit et guide ta vie ou même si tu n'es pas bourré, t'as quand-même bu 3 verres. Quelle mascarade !!

Aujourd'hui, j'ai vraiment envie d'arrêter tout ça et ne pas perdre tout ce que j'ai... J'ai peur... merci de m'avoir lu et de m'avoir compris, peut être...

Vincent

---

**Olivier 54150 - 14/03/2018 à 13h58**

Bienvenu Vincent.

Et oui, le corps et le cerveau s'adapte, se défend. Il faut augmenter les doses pour obtenir le même effet. Mais tu sais déjà tout ça. L'ivresse n'est pas le « baromètre » de l'alcoolisme, ce serait trop facile. J'en connais qui boivent six litres de bière par jour et qui ne sont jamais bourrés. Les symptômes de l'alcoolisme apparaissent lorsque tu arrêtes de consommer : nervosité, nuit blanche, transpiration, anxiété...

Chercher les raisons de sa consommation à l'extérieur peu aider lorsque tu arrêtes et que tu veux éviter les pièges, mais la seule personne en cause c'est toi, les vraies raisons sont à l'intérieur. Il faut prendre la dépendance comme un symptôme. Ne dit pas je bois à cause de..., mais je bois pour que...

Tu dis que tu as peur et je comprends. Chaque grande décision est accompagnée d'une peur.

C'est une peur qui est salutaire, c'est elle qui tire la sonnette d'alarme.

Je te propose de continuer à te renseigner sur le sujet et de tenter un sevrage dix jours. Bien sûr, fait-toi aider par un médecin, y a pas de honte.

Tu sorts petit à petit du déni, et ça ne peut aller que vers le mieux.

A bientôt.

On vit très bien sans alcool. Olivier.

---

**pat54910 - 14/03/2018 à 15h43**

Salut Vine et Olivier.

Je vais tenter de répondre à Vine. Si ça peut aider bien sûr.

Déjà faut essayer de comprendre ce que cela te procure en prenant ton apéro ou ta bière du soir.

Un moment de détente le stress du boulot ou autres je vais pas parler de moi mais j'ai commencé pareil, un petit verre puis petit à petit c'est plus un verre mais un vase, je vais pas et je veux pas t'alarmer, mais attention à ce vis-la car comme dit Olivier petit à petit ton corps a besoin de plus d'ou l'apéro du mercredi.

Je pense que tu n'as pas dans une dépendance intense mais je te conseil de te renseigner auprès de ton médecin ou autre pour pas que ça prenne de l'ampleur dans ta vie.

Moi maintenant j'ai plus cette envie d'apéro même si y a des moments où je me dit un petit verre fera pas de mal oui c'est vrai mais après quand on a appris à se connaître soit même on sait où ça peut mener.

Alors Vine un conseil apprend à te connaître totalement car la plupart des gens croient qu'ils se connaissent mais en fait non. Puis essaye de voir comment tu réagis en ne prenant pas ton apéro et ni ta bière pendant une semaine, puis tiens nous au courant la on pourra se mettre une idée si tu es dépendant ou que c'est juste une habitude que tu as prise.

Sur ceux bonne journée à vous.

(Olivier pouvons nous nous rencontrer un jour pour faire plus ample connaissance merci)

---

**Olivier 54150 - 14/03/2018 à 17h11**

Bien sûr Pat. Mail et tel interdit ici mais...<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

---

**Profil supprimé - 14/03/2018 à 20h12**

Merci beaucoup pour vos réponses et conseils Pat et Olivier. Cela m'éclaire et me stimule. Je n'ai pas bu depuis samedi soir. J'ai ressenti un manque ce soir et j'ai parlé à mon épouse de ma démarche. Je reviendrai vers vous dans une semaine pour faire un bilan. J'ai encore quelques questions à vous poser, sans que cela vous dérange.

Encore merci. À dans une semaine

Vincent

---

**pat54910 - 15/03/2018 à 09h56**

Salut Vine, y a pas de quoi si on peut s'entraider pour t'expliquer le manque physique se ressent pendant 3-4 jours pour ma part le 2ème jour c'était compliqué lol en attendant de tes nouvelles je te souhaite bon courage à plus

---

**Profil supprimé - 15/03/2018 à 11h42**

@ Vincent,

Que ton parcours et l'augmentation subtile de la consommation me rappelle mon cas.

D'une conso festive adolescent à la conso quotidienne pour relâcher la pression en passant par les stigmates et manifestations somatiques... Aussi ce copain qui maintenant passe la majeure partie de sa vie au café...

Je rejoins Olivier dans sa réponse surtout au niveau des manifestations caractéristiques de la dépendance qui s'installe.

Comme toi un jour je me suis dis qu'il fallait que j'arrête. Cela fait maintenant 18 mois. A la volonté et avec quelques aides médicamenteuses très ponctuelles au début.

Je le vis maintenant très bien et pour rien au monde je ne voudrais reprendre le premier verre, la première goutte !

Comme le dis Oli : on vit très bien sans alcool !

---

#### **Profil supprimé - 23/05/2018 à 11h01**

Bonjour à tous,

Je viens prendre des nouvelles de Vincent et de son test de 10 jours sans alcool.

Je suis dépendante également. J'ai une famille formidables : un mari en or et 3 petites chipies. Depuis ado je bois beaucoup. On me le fait remarquer, j'ai une bonne descente. Mais ça s'est accéléré au fur et à mesure :

Dès que je suis seule, dès que je m'ennuie, avant de partir à un dîner cher des amis (de peur de manquer), quand je rentre le soir avec les 3 chipies qui me pompe toute mon énergie, avant d'aller faire du sport, pendant que je fais du sport, en cachette chez toutes les personnes chez qui je suis invitée ... alcool est partout, m'accompagne, me hante, me possède. Pourtant je ne bois pas bcp à chaque fois. J'ai juste besoin de boire.

Enfin ça c'était avant.

Je suis désormais suivie par un psy depuis 3.5 ans et on arrive à diminuer mes consommations doucement ... mais surement.

Maintenant je ne bois quasiment plus la semaine. Je ne suis plus hantée par ce que j'ai bu la veille ou comment m'organiser pour boire aujourd'hui. Car je bois toujours en cachette et ça prend un temps fou, une organisation très fine !

La chose qui m'a le plus aidé c'est d'en parler à mon mari. Pourtant c'est ce qui me faisait le plus peur. Il n'allait plus me voir pareil. Il ne m'aide pas vraiment mais depuis qu'il est au courant j'ai l'impression qu'il voit tout. En tout cas il ne propose plus d'apéro en semaine et repousse toutes mes tentatives d'incitation. On a passé un pacte : alcool que le week-end, et plus une bouteille qui traîne dans la maison la semaine. Tout est planqué dans une cave dans laquelle je ne peux pas accéder (enfin ça c'est ce qu'il croit).

Des rechutes j'en ai .... tellement !! Mais je ne les considère pas comme des échecs car je pense qu'il faut être toujours dans la positivisme. Si on voit Echec/Rechute on déprime, on baisse les bras ...

J'ai la sensation de faire 3 pas en avant 2 pas en arrière. Mais c'est déjà avancer.

J'ai surtout peur pour ma santé.

Alors je me pose la question : est-ce que je dois arrêter totalement ? Et là rien qu'à y penser c'est l'angoisse. C'est impossible !!! Ma vie va être d'un triste !

Vincent tu en es ou ?

---

#### **Malu - 30/05/2018 à 20h55**

Que dire. C'est moi ça. C'est dur de vous lire

---

#### **Profil supprimé - 31/05/2018 à 11h54**

Bonjour

Bravo Olivier 10 ans sans alcool ce poison

Tu as fait comment pour le vaincre

Merci

---

#### **pat54910 - 01/06/2018 à 08h54**

Salut à tous.

Je vais répondre à fofie déjà je ne comprends pas pourquoi tu dit que ta vie va être triste sans alcool si tu pense sa c est que ta vie te rend triste et que c'est pour sa que tu bois puis pour la santé on est tous différents y en a qui picolerons toute leur vie et rien, puis y a ceux qui picolerons un peux et la le drame déjà en arrêtant tu diminue les risques mais psychologiquement tu te sentiras mieux et tu verras que ta vie ne seras pas triste je te le promets sa fais 20 moi que j'ai arrêté et j'étais pire que toi à me lever même la nuit pour boire et je me sent en super forme sans alcool surtout dans la tête à ne plus penser ce que je vais boire demain etc.... À toi de voir bonne chance biz

---

#### **Profil supprimé - 22/06/2018 à 09h21**

Bonjour,

je suis une femme de 59 ans. Je me suis fait arrêter en état d'ivresse. Résultat : je me suis totalement arrêtée de boire de peur du contrôle sanguin pendant plus de 2 mois, 3 je crois. Et puis des amis sont venus à la maison et j'ai bu du vin. Après leur départ, j'ai cru que je pouvais de nouveau arrêter ma je n'y suis pas arrivée. Depuis, 5 jours (mon mari est absent), c'est l'enfer de l'alcool. Je suis suivie depuis plus de 2 ans par un alcoologue que je vois une fois par mois en CCAS. Je veux m'arrêter de nouveau (je fais de terribles colères), mais je pense que je n'y arriverai pas si je ne suis pas aidée au quotidien. Comment avez-vous fait pour vous arrêter après une rechute? Merci de m'aider.

---

**Profil supprimé - 08/07/2018 à 00h36**

Salut Oliv, et les autres,  
(Mp:Allez un silence de plus en moins 😊)

Chez moi j'ai pu voir nettement 2 types d'envies: Celles liées au produit et celles liées à la fuite, l'autodestruction, ect..  
Pour mieux les différencier on peut se dire qu'il y en a une qui intervient en présence d'alcool, vue d'une bouteille, son d'un bouchon, odeur... Et l'autre non, pas nécessairement

.Pour celles liées au produit, elles ne m'ont jamais fait reprendre ma consommation d'alcool. Ça pique, des fois faut serrer les dents mais c'est assez fugace finalement, et ça se dissipe avec le temps. C'est vraiment le manque de l'éthanol qu'on ressent dans ces moments, tous les stimuli agissent sur nous mais si les raisons de l'arrêt sont assez profondes, ce cap se passe pas trop mal en trouvant tous les dérivés qu'on peut, autres boissons, respirations, sport, savoir ce qu'est exactement l'alcool, son action, ect...

Et puis il y a les autres envies. Celles qui tape dans le ventre, profondément. Celles qui arrivent quand tu touches un truc que l'alcool protégeait, celles qui te mettent face à toi-même. Et là peut-être que l'entourage, les conditions de vie, comment on a pu apprendre à se regarder avant, notre condition psychologique du moment vont influencer notre réaction. J'ai rebu à la première fois où cette sensation est venue me prendre. Maintenant je pourrais te décrire exactement quelles sensations je suis allé toucher là et mon mode de réaction à ça. Mais sur le coup c'était un torrent d'émotions, y'avait pas de rive, juste une grosse bouée foireuse en forme de bouteille 😊

Pour être plus précis je te décris mon expérience. J'arrête de boire, sevrage hard à domicile, valium au début, bedos, 3 mois se passent sans que je reboive. Plus de valium mais toujours des joints. Là j'ai ma place en post-cure à la montagne, donc j'arrête de fumer. J'ai retrouvé une forme du tonnerre, et c'était bien fait car à la fin on n'avait plus d'activités prévues, du coup t'es un peu comme chez toi. Il y a eu comme un petit coup de redescente, je ne travaillais plus, plus trop de sous, célibataire, retour chez les parents à plus de 30 ans, ça commence à venir chatouiller tes peurs, tes doutes, tes failles....  
Et un jour tu redescends, et pour moi ce fut dans un des noeuds que je cachais avec l'alcool. Un mois après je reboivais.

Au final se passer d'alcool est beaucoup plus facile que d'apprendre à se regarder, à se connaître. Parfois pour ça faut que ça tape fort, que tu reviennes gratter encore un peu la vase du fond.  
Et recommencer de consommer est aussi une expérience, celle qui nous fallait pour comprendre, se comprendre un peu mieux, pour ancrer une motivation plus grande, pour accepter de lâcher prise sur certains sujets.

Et sur l'addiction, la sensibilité, comment nous vivons les émotions tu sais ce que je pense 😊 Je te remercie d'ailleurs de transmettre ces infos. Sur les émotions, ce que j'apprends là-dessus, ou plutôt ce que j'expérimente dessus, j'essaierai de faire un post, histoire de pas faire les 10000 mots ici 😊

Après l'alcool il y a un univers qui ouvre à nos yeux, à nos sens: nous-mêmes. Tu m'étonnes que ça fasse flipper 😊

Bonne continuation à tous!!

---

**Olivier 54150 - 09/07/2018 à 10h29**

Bonjour tous.

Ah oui Flo, c'est bien décrit ces deux sortes d'envie.  
Cela me paraît important d'en avoir conscience.  
Ça fait avancer dans la compréhension.  
Et oui, la prise de conscience est sûrement plus difficile que l'arrêt en lui-même. Prise de conscience qu'il faudra entretenir, développer petit pas par petits pas, pour toujours je crois...

---

**Profil supprimé - 09/07/2018 à 16h17**

Salut à tous,

Merci pat54910 de m'avoir répondu.

C'est bizarre car ma vie est absolument merveilleuse mais je me dis que si j'enlève l'alcool ça va créer un sacré déséquilibre. Je n'aurais plus ce plaisir là. Il m'en restera plein quand même.

Je me demande s'il est possible un jour d'être à nouveau normal ? Avoir une consommation non cachée, contrôlée, dans des moments de plaisir, occasionnellement, et arrêter ces consommations cachées.  
La semaine ça va bcp mieux. J'ai énormément réduit mes consommations, parfois il y a des loupés, mais comparé à avant c'est déjà une grande évolution.  
Cette interdiction en semaine me libère, me soulage, me fait me sentir bien. J'apprécie ces soirées là.  
Mais j'apprécie tout autant celles du week-end où je bois ...  
Faut-il vraiment arriver à l'abstinence totale ?

Nous avons passé 1 semaine de vacances avec mon mari. Je lui avais dit que je voulais ne pas acheter d'alcool pour ne pas avoir de tentation. Juste un verre en terrasse occasionnellement, mais ne pas avoir de bouteille accessible dans notre logement. Bon la veille au

soir nous n'avons rien bu. A l'arrivée en vacances mon mari est parti faire une course en voiture et moi j'ai trouvé 1 bouteille d'un alcool que je n'aime pas, mais j'ai quand même pris un verre. Puis hormis 1 soirée prévue avec des amis et 1 bouteille de 37.5cl que j'ai achetée un soir, je n'ai rien bu. Enfin ça c'est ce qu'il croit car j'ai aussi rajouté 1 bouteille de vin un jour dans les courses, que je me suis cachée et bu en 1 soirée. Mais au final pour 1 semaine de vacances c'est plus que raisonnable. Sauf que comme j'ai eu des conso cachée je culpabilise à mort.

C'est vraiment une maladie psychologiquement car au delà de l'addiction, ça crée des dégâts physiques mais aussi et surtout psychologique. La culpabilité, le sentiment de ne pas y arriver, le stress, l'esprit toujours occupé par ça ...J'aimerais que ma tête soit plus libre. Je donnerai tout pour un coup d'électro-choc dans cette tête !!

---

**pat54910 - 10/07/2018 à 01h07**

Salut a tous j'espère que vous allez bien.

tout d'abord un petit coucou a oliv et a fofie qui je vois a pass de bonne vacances tout en ayant les memes vice qu' a la maison bon début mais fais l'effort de ne pas te caché car si tu te cache ca veux dire que tu te ment a toi même aussi n'oublie pas sa.

Puis maintenant je veux répondre a NOUBA.

déjà bienvenu sur le forum nous ne sommes pas médecin ni psychologue mais des anciens buveurs pas pour tous lol.

Oui alors revenons a nos bouteille lol non nos moutons c'est mieux, que te dire tout d'abord un très bon début d'être suivie par le CCAS au moins tu a conscience de ton problème la seule chose et l'unique chose que je peux te donner comme conseil y'en a pas lol y'a que toi qui la trouveras la solution la volonté l'envie ne fais pas tout essaye de te découvrir car tout le monde pense qu'ils se connaissent mais en faite c'est faux apprend a vivre avec ton manque d'alcool découvrir quand tu es sur le point de craquer le pourquoi du comment et tu pousser par d'autre autour de toi qui te pousse vers cette consommation et prend t'es deux jambes ton cerveau et leve toi un matin et tu te dit stooooopppppp j'arrête tout mais sache qu'il faut que tu soit suivie et écoute car le sevrage alcoolique et encore plus dure qu'un sevrage de cocaïne etc... ai confiance en toi et sa fonctionneras tu verras ne craque surtout pas et avance au jour le jour moi aujourd'hui sa fais exactement 604 jours que je n'ai plus touché une goutte et je le vie très bien encore mieux qu'avant en espérant que tu y arrive tiens nous au courant et courage BIZ

---

**Profil supprimé - 11/07/2018 à 12h51**

Bonjour,

je m'incruste dans le fil..... j'ai décidé d'arrêter complètement l'alcool, car comme d'autres je ne sais pas me contenter d'un verre. J'ai commencé à boire énormément juste avant de faire mon burn out.... j'étais mal dans mon job, ma vie privée en souffrait. J'ai démissionné, ça fait 2 ans. Aujourd'hui je bois moins souvent mais j'ai envie de dire toujours autant, je ne m'arrête pas à un verre, si il y a une bouteille de rouge elle y passe. D'où ma décision d'arrêter.

J'ai tilté sur une des choses dite dans ce fil, les souvenirs relatifs à l'alcool. Je pense que je n'ai pas encore fait un trait sur cette période difficile de ma vie où je buvais après le travail. et boire me ramène à cette période où le vin était ma récompense, mon soutien après une horrible journée de travail. C'est bizarre mais le fait de me dire ça m'encourage à rester sobre car j'ai vaincu ma depression, et je veux tirer un trait sur le passé.

---

**Profil supprimé - 11/07/2018 à 16h30**

Hello,

Pour moi la décision fut radicale : abstinence totale. Je me connais trop bien que pour m'accorder ne fut-ce qu'un verre : ce sera reparti comme avant.

Cela fait bientôt 23 mois, bientôt deux ans... Je me suis lancé dans le sport pour meubler ce moment creux du retour du travail et pour évacuer les angoisses que je soignais à l'alcool...

Certes les débuts ne furent pas faciles mais j'ai trouvé mon rythme de croisière 😊

---

**Profil supprimé - 11/07/2018 à 18h17**

Je fais déjà beaucoup de sport, malheureusement les jeudis et les week end je ne peux pas y aller et c'est là que je suis le plus fragile. Mon mari ne comprend pas que le sport m'aide à canaliser, pour lui ce n'est pas compliqué de ne pas boire ( pourtant il n'arrive pas à arrêter la cigarette)....

Peut être que cette fois ci j'y arriverai. J'ai réussi à acquérir un mode de vie sain, arrêter la cigarette, alimentation équilibrée, sport, plus de medocs et je fout tout en lair avec l'alcool alors que je m'interdis un mc do.... rien que de l'écrire je trouve ça tellement bête.....je ferai mieux de manger un cheese... Lol

Pour le moment ça va je n'ai pas encore entendue la petite voix qui me dit "allez ça fait quelques jours que tu n'as pas bu, va t'acheter une bonne bouteille" mais j'ai tellement peur de l'entendre....

---

**Profil supprimé - 15/08/2018 à 16h50**

Bonjour Olivier,

Rechute?! Pourquoi?! Tellement de paramètres...

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, loin s'en faut.

Je dirais que c'est une espèce de choix de vie, de dépendance en tout genre, pourquoi déjà être tombé dans l'alcool?!?! Une fuite?

probablement... Quelle fuite?! Celle d'un constat amer sur sa vie dont l'on ne peut prendre les commandes? Fuite d'une responsabilité? Quel est le maître mot de cette dépendance et addiction?! Quelle est la souffrance camouflée derrière?! Elle est là la véritable question... Ceux qui me disent (je ne citerai pas de noms 😊) j'ai l'impression d'être né alcoolique, heu... j'ai envie de dire, ben non, mec, tu as fait des choix de vie, des choix qui t'ont conduit à cet état... je me le dit tous les jours, j'ai mon libre arbitre, pourquoi je retombe dedans?! Ben j'ai dû sûrement louper une étape... Ou surtout, ben c'est facile... c'est une béquille, illusoire peut être, mais une béquille quand même qui me fera atteindre demain.

Pourquoi on retombe dans l'alcool? Comme l'ont dit de nombreuses personnes sur ce forum, c'est peut être juste une histoire de connexion entre les synapses, les neurones etc... si on va dans le sens scientifique de la compréhension du mécanisme oui why not?! Pourquoi pas en effet... Tout est lié non? ne crois tu pas? Il faut bien trouver un sens à tout ça... autant qu'elle soit scientifiquement établie, ça nous donne bonne conscience... genre "c'est pas moi c'est mon cerveau" 😊

Le libre arbitre, le fait de décider ou non si tu veux ou pas te défoncer pour oublier une situation compliquée à gérer, c'est toi qui le détiens, c'est toi le maître à penser de ton corps... pourquoi on replonge? Ben parceque c'est easy...

Pourquoi choisir une situation compliquée où tu dois te débattre et déployer une énergie folle alors que nous avons la solution miracle en libre service et qui nous fera oublier jour après jour tout en nous tuant...(mais ça on le sait... ou pas, enfin surtout, on ne veut pas l'admettre) par ex une situation douloureuse qui nous oblige à faire des choix déterminant... non... laissons faire l'alcool, il décidera pour nous! Voilà par exemple ce qui pourrait nous faire replonger! Un dilemme entre nos envie viscérales et nos obligations... Je sais pas il y a tant de paramètres... Le désespoir, la mort de quelqu'un... tant de paramètres..

Tout est juste histoire de sensibilité, de frustration, d'impuissance sur des situations, de cogitation (beaucoup), de facilité, de ras le bol par moment, de destruction personnelle aussi... tant de paramètres qui font que les gens replongent! Toutes les histoires sont différentes, toutes les sensibilités sont différentes à chaque instant de nos vies...

L'être humain est capable de faire des choix, comme arrêter l'alcool, mais il est aussi à l'inverse capable de reprendre sa descente aux enfers... juste des fois sur un détail.. c'est moche oui, mais si ce forum existe, c'est aussi pour faire des déclics au bon moment...

Merci pour ton fil, c'est important de soulever toutes ces questions.

Almarita

---