

LES RECHUTES DANS LE PROCESSUS D'ARRÊT

Par **Profil supprimé** Posté le 15/03/2018 à 18h58

Bonjour,

J'ai décidé de prendre mon problème d'alcool en charge depuis 4-5 mois, avant, j'ai des périodes où je pouvais boire une bouteille de vin chaque soir. Cela a duré environ 4 ans. En soirée je ne m'arrêtais pas de consommer. Le problème s'est accentué avec des trous noirs, des chutes, dont je découvre l'existence le lendemain, avec des écorchures, des bleus, des douleurs, dont une sur la tête.

Je suis suivie par une association tous les 15 jours (suivi individuel) et j'ai rdv en mai avec un psychiatre spécialisé dans les problèmes d'addiction.

Depuis le début de cet arrêt, je ne bois plus si mes enfants sont là, y compris en soirée, ni si je dois prendre la voiture, pas une seule goutte. J'ai compris que je devais ralentir mon rythme de vie et m'offrir des espaces pour souffler pour ne pas avoir besoin du "carburant" alcool pour tenir la soirée et gérer. Je ne buvais plus non plus le soir.

Seulement, j'ai déjà vécu des épisodes de rechute, où j'ai bu seule à la maison (mes enfants sont en garde alternée), 2 bouteilles le soir et travail le lendemain, c'est horrible.

Ces rechutes me font très peur et je ne comprends pas pourquoi je prends le premier verre alors que je sais que je n'arriverai pas à m'arrêter.

Je lis que les rechutes peuvent apparaître, mais cela ne me rassure pas. Je m'en veux de craquer et je m'inquiète, je ne voudrais plus que ça arrive, mais j'ai peur.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/03/2018 à 12h54

Bonjour Vircah ,

Bienvenue !

Tu es suivie par une association tous les 15 jours en individuel ; c'est très bien mais peut-être aussi pourrais-tu être suivie par une association telle que A.A. tous les jours ? Le forum A.A."de l'Ombre à la Lumière" est accessible à toutes personnes désireuses de devenir et de rester abstinentes . C'est un forum ouvert jour et nuit .

Certains diront que les rechutes font partie de la maladie et je suis d'accord avec eux vu que je suis passé moi aussi par une rechute après 3 mois d'abstinence . Mais je ne dirai pas que c'est un passage obligé car j'en connais beaucoup qui sont devenus abstinents dès leur premier contact avec A.A. car ils ont capitulé sans condition devant l'alcool, ont admis qu'ils étaient impuissants devant l'alcool et qu'ils avaient perdu la maîtrise de leur vie . J'en ai aussi connu qui rechutaient à répétition et j'ai pu constater que chaque fois , ils se fragilisaient de plus en plus . Mais certains, à force de persévérance, s'en sont pourtant sortis jusque la fin de leurs jours .

Tu as déjà mis pas mal de choses en place et tes réactions sont excellentes ; tu peux être fière de toi .

Fais bien ton abstinence pour toi même et ne reprends pas la première goutte du premier verre pour qui ou quoi que ce soit .

Bonne route et bon courage

salmiot1

Olivier 54150 - 16/03/2018 à 16h26

Bonjour Vircah

Techniquement, et d'après les neurologues, c'est rechutes seraient dû à de l'addiction pur, pas de la dépendance. Je m'explique.

En plus de l'importance accordé à l'alcool, l'addiction ce caractérise par l'encrage en mémoire des indices soit les circonstances du moment.

Chaque condition qui rappelle la consommation, (rayon alcool du magasin, lieu de consommation, personne avec qui tu avais l'habitude de boire etc.) Tout ces petits indices mis bout à bout, réactive, déclenche une mémoire d'automatisation vers la prise d'un verre quasiment indépendante de ta volonté.

Ce n'est même plus la recherche de l'effet du produit mais un automatisme, un apprentissage très difficile à effacer. (Un peu comme si tu voulais oublier comment on fait du vélo)

Ceci dit, ce n'est pas insurmontable. Je dirais qu'il faut changer un maximum d'habitudes, de façon de faire, de pensé, de fréquentations, de lieux de vie... c'est pour cela que les cure réalisés loin de chez soi sont plus efficaces.

Le changement ne doit pas concerner que la consommation d'alcool... Comme je dit souvent, c'est une révolution personnel.

Comme conseils concret, je dirais, changer les meubles de place, mettre un coup de peinture, réévaluer ses fréquentations, changer de

magasin, d'itinéraire... bref, ne rien faire comme d'habitude.

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

On vie très bien sans alcool. Olivier

Profil supprimé - 16/03/2018 à 18h25

Bonjour,

Tout d'abord, merci de vos réponses, qui apportent un éclairage intéressant et du soutien ! Il n'y a malheureusement pas de groupe AA vers chez moi, mais maintenant je sais que si je me sens faible un jour donné, je peux téléphoner comme je l'ai fait, ou écrire ici, ou sur le forum AA dont tu parles Salmiot1 !

Ton conseil Olivier me parle beaucoup : la journée qui est la plus difficile pour moi c'est le mercredi soir, quand les enfants repartent chez leur père et que je me retrouve seule à la maison pendant 1 ou 2 h, j'ai associé ce moment à un "relachage" de la pression, par l'alcool malheureusement et je pense qu'il faut que je sorte de chez moi à ce moment là ! Que je m'organise un rituel plaisant et relaxant. C'est très vrai ce que tu décris, l'idée du verre s'impose à moi dès que l'heure approche.

Bonne soirée, et merci encore !
