ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RECHUTE MAIS POURQUOI ?

Par Jeff Ray Posté le 04/05/2020 à 19h30

Bonjour a toutes et a tous,
Voilà j'ai 40 ans et j'ai été alcoolique pendant quelques années environs 5 ans je dirais.
Mon histoire ressemble à beaucoup d'autres et les conséquences également.
J'ai arrêté l'alcool au mois de septembre 2019 (7 mois)et j'ai réellement pensé que j'étais devenu totalement indifférent à l'alcool.
Mais voilà, j'ai fais une RECHUTE Il a environs 10 jours je me suis réalcoolisé et j'ai extrêmement honte et toutes mes craintes et mes angoisses ressurgissent depuis c'est horrible.
Je sais que le déclenchement est émotionnel mais je ne comprends pas pourquoi j'ai été aussi con.
Je me sens seul et terriblement honteux du coup je culpabilise en pensant à tout les efforts que j'ai accompli et que j'ai foutu en l'air en 10 jours
Je me suis repris depuis 3 jours grâce à dieu mais quelqu'un aurai déjà vécu une rechute similaire car je ne comprends pas et ça m'a vraiment perturbé c'est horrible.
Merci et courage à tout le monde

2 RÉPONSES

patricem - 05/05/2020 à 09h57

Bonjour,

il faut le voir comme une maladie qui ne peut être guérie, seulement stabilisée. Un peu comme le diabète.

Vous vous êtes repris, c'est le principal. Comprendre ce qui vous a fait rechutée serait un plus.

En post cure, il me semble que le taux de rechute est de plus de 95 %, le phénomène est courant. Je connais aussi des gens qui ont rechuté, quelques mois, au bout de 40 ans.

Continuez à tenir bon,

Patrice

Jeff Ray - 05/05/2020 à 10h22

Bonjour Patrice

Merci beaucoup pour ta réponse, effectivement je sais le pourquoi du comment m'a fait rechuter mais j'ai cette culpabilité qui me colle à la peau et cette impression de recommencer à zéro et c'est frustrant.

Tu as raison j'ai dû faire l'erreur d'oublier que j'étais malade alcoolique et j'ai baissé ma garde progressivement mais je but c'est d'apprendre de nos erreurs, de battre et laisser faire le temps.

Courage à tous,