ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RECHUTE AVEC CHUTE

Par AJLF Posté le 15/11/2022 à 14h25

Après un an d'arrêt de l'alcool, j'ai repris petit à petit au moment des repas avec vin et apéro; Samedi dernier, je me suis fortement alcoolisé en trois heures, j'ai fait une chute de vélo et je me suis retrouvé aux urgences avec le phénomène du trou noir. Je savais plus ce qu'il m'était arrivé.
Résultat depuis dimanche je recommence tout à zéro : sevrage et abstinence;;;; la honte en plus;

4 RÉPONSES

Carte - 15/11/2022 à 16h46

Bonsoir AJLF

Il n'y a pas de honte à avoir. Tu as arrêté 1 an, tu peux le refaire mais essaye surtout de reprendre les bonnes habitudes rapidement.
J'ai été abstinent 5 ans et un verre à suffit à me faire replonger 3 ans d'affilée.

Courage à toi, repense à tes moments avec des bonnes nuits de sommeil, le sport, absence de dépression, forme physique, joie de vivre
Alcool pour les malades comme moi, c'est m'inverse d'une vie heureuse

Alors force et persuasion
Sylvain

AJLF - 15/11/2022 à 17h35

Merci pour tes précieux conseils.

continuer - 16/11/2022 à 10h05

Bonjour,

Déjà un grand bravo pour les un an d'abstinence. C'est très courageux. Cela montre la détermination. Oui, il suffit d'un verre et le cerveau se remet en marche. On ne peut rien y faire. C'est la maladie... Pour avoir arrêté à plusieurs reprises, je connais bien ce processus.

Il faut travailler sur ce qui coince encore. Arrêter l'alcool n'est hélas pas suffisant... l'étape ensuite est de pouvoir vivre bien sans le produit, sans être frustré(e) et c'est pas facile... Cela demande un gros travail sur soi. Une remise en question sur nos relations avec les autres. L'alcool cache souvent les émotions refoulées, de la colère enfouie depuis des années qu'on a pas pu sortir, une situation ou des personnes qui ne nous conviennent pas, des choses supportées depuis trop longtemps, mais dont on arrive pas à se "sortir". Alors parfois il faut "couper" des liens pour se sauver la vie. Il faut penser à soi. Ce n'est pas de l'égoïsme.

L'entourage peut être parfois cruel car ignorant de la maladie, et cela fait encore plus de mal... Même si ils peuvent soutenir, arrive un moment où ils ne comprennent pas qu'on puisse arrêter et rechuter avec le lot de conséquences... Beaucoup ne vont pas chercher ce qu'est la maladie alcoolique, ce que cela provoque dans le cerveau. Pour ma part, j'ai arrêté d'essayer d'expliquer cette maladie, c'est peine perdue. Je laisse cela aux professionnels qui eux sont habilités à comprendre et à d'anciens buveurs qui sont les seuls légitimes.

Quand l'envie de boire arrive, c'est que quelque chose ne nous va pas...

Cette maladie nous amène à une remise en question, à un travail de longue haleine. Mais il est absolument certain que la dépression, les idées noires, la culpabilité, le mal être etc... s'estompent quand on ne boit plus.

Ce qui est difficile est le maintien. Le cerveau a tout enregistré. Il faut le "reprogrammer" et ne pas l'écouter, car il est plus fort que la raison. Les gens qui ne connaissent pas cette maladie ne peuvent pas comprendre à quel point il faut se battre. On est souvent seul(e) avec soi-même, mais on est courageux. Si on est courageux on peut être plus heureux. Il ne faut surtout jamais se décourager, même si parfois il y a vraiment de quoi, car quand on a commencé à faire un travail et à vouloir arrêter l'alcool on a déjà fait un sacré bout de chemin et on peut être fier(e) de soi. Il faut être fier(e) de soi car c'est un combat. Bon courage.

Zozo94 - 16/11/2022 à 10h42

Bonjour AJLF,

Déjà j'espère que cet accident n'a pas eu de répercussions graves sur ta santé/ton corps et que tu te remets.

Ton histoire me parle, car j'ai aussi rechuté après quasiment deux ans d'abstinence. Pour te rassurer, j'ai finalement réussi, après six mois, à reprendre l'abstinence.

Dis toi que cet événement est finalement positif, une piqure de rappel qui t'a fait remonter en selle. J'espère que ton arrêt se passe bien depuis dimanche.

Les conseils de Sylvains sont précieux, une bonne hygiène de vie aide à retrouver le moral, à se faire du bien et à supporter l'abstinence plus facilement tous les jours.