

## RECHUTE.. ET DÉNI.. MAIS JE VAIS ME BATTRE !

---

Par Tye27 Posté le 20/02/2023 à 17h35

Bonjour à tous et à toutes..

La HONTE, voilà comme ça c'est dit..

Après plusieurs mois sans boire, j'ai rechuté. Alors certes je ne bois pas tous les jours (vous me direz, pas encore) mais je suis devenu sournois, menteur limite manipulateur avec ce produit..

Mon entourage n'est pas au courant, je leur cache et comme un déni de grossesse chez une femme.. Je refuse de me considérer comme alcoolique alors que je le suis pleinement..

Même si je consomme de temps en temps, à chaque fois c'est pour me mettre des murges.. La bouteille de whisky est toujours au trois quarts vide quand je bois.. Je ne m'arrête qu'une fois ivre mort..

C'est pathétique et pitoyable..

Alors pourquoi cette rechute me direz vous..

J'ai fais l'erreur de visionner la vidéo de mariage de la mère de mes enfants et ça m'a dévasté.. C'est arrivé cet été.

Bien sûr, j'ai regretté et je me suis dit, arrête ça tout de suite !

Tu vas tout flinguer !!

En plus, quand j'ai fait cette erreur, ma fille était présente ; elle ne m'a pas vu boire mais a vite compris car je mettais de la musique à fond..

Évidemment, elle a prévenu sa mère..

J'ai failli perdre la garde alternée et je lui ai promis que je ne recommencerais pas, que j'avais craqué à cause de cette vidéo (c'est la fille d'une de mes collègues qui avait filmé et je devais transmettre la clé USB à mon ex) donc j'ai obtenu un sursis..

Mais mon cerveau qui a enregistré cette rechute m'a progressivement fait comprendre, que de temps en temps, boire un petit coup, c'était pas si grave..

Alors je m'accorde une murge une fois par mois ce qui est, et on est tous d'accord, irresponsable et irrespectueux pour tous mes proches.. Et surtout pour moi même ! Pour cette belle victoire que j'avais obtenu !

J'avais réussi à être sobre de part ma seule volonté mais je constate que c'est pas suffisant, je dois me faire aider et je compte prendre rdv avec un addictologue.

Y'a urgence avant de replonger totalement et complètement..

Je suis fragile et je le reconnais.. J'ai surtout honte de moi et je suis très en colère contre moi même..

Pourtant, j'arrive très bien à m'en passer quand je vois du monde, quand je suis invité à telle soirée à tel dîner.. Mais la solitude et l'ennui m'ont fait rechuter.. Et surtout, c'est de la nostalgie, de la mélancolie qui ont eu raison de moi..

L'avantage si je peux dire, c'est que j'en suis conscient mais également vicieux de cacher tout ceci à des personnes qui me font confiance..

Donc, ne faites pas cette erreur, ne craquez pas quelle que soit la raison ; gagner votre combat permanent contre ce fléau !

Pour ma part, je repars dans la bataille et je finirais par la gagner cette guerre !

Merci de m'avoir lu.

Ps : 1er jour sans alcool car la dernière cuite date d'hier..

Comme je le disais dans mon titre pour cette discussion, rechute et déni mais je vais me battre !

Tye 27

## 4 RÉPONSES

---

Today - 21/02/2023 à 23h39

Bonsoir Tye27.

Pas de honte à avoir.

Nous connaissons tous de échecs et "vaincre" une addiction n'est pas chose aisée, surtout dans la durée.

L'arrêt est une chose, et plus l'on avance dans l'abstinence, plus l'on s'offre la possibilité de la voir perdurer.

Mais pour moi, il me semble important de s'attaquer au noeud du problème, à l'origine profonde de notre alcoolisme, une fois que l'abstinence est suffisamment ancrée.

L'arrêt seul pour moi ne peut suffire pour rester dans l'abstinence. Nos fragilités sont là. Il nous faut travailler dessus pour "casser" les mécanismes que nous avons mis en place pour les étouffer (=picoler).

Je ne suis plus en guerre. Je ne me bats plus.

Je crois que c'est finalement la meilleure arme que j'ai trouvée face à l'alcool. L'indifférence.

Bon courage à toi et n'hésites pas à donner de tes nouvelles.

---

**Tye27 - 22/02/2023 à 22h26**

Bonsoir Today !

Ça me fait très plaisir d'avoir à nouveau de tes nouvelles !! De ton précieux soutien !

Même si c'est pour évoquer une rechute plutôt stupide de ma part..

Lors d'un précédent sujet, je me pensais très fort, tellement confiant de ma victoire !

Je n'ai pas ou peu suivi tes conseils.. Et je le regrette mais désormais effectivement, il faut aller de l'avant malgré cette tempête voire même davantage..

Et puis, c'est vrai ; à quoi bon sans cesse regarder le rétroviseur.. Ce qui est fait est fait à moi d'apprendre de mes erreurs.

La vie est ainsi faite.

Nous sommes mercredi soir et je me sens bien, je ne pense pas à boire ou autre.. Cette longue période d'abstinence m'a quand même permis de mieux gérer l'envie et d'avoir moins de pulsions même si c'est une grave pulsion qui a tout provoqué.

Je reviendrai donner régulièrement des nouvelles car en parler fait énormément de bien, surtout qu'en on a une écoute, quelqu'un à qui parler.

Tu as raison vive l'indifférence avec cette addiction !

Je crois bien que c'est la meilleure arme !

Au plaisir de te lire.

Tye27

---

**Fleurdelys - 23/02/2023 à 09h20**

Bonjour,

Today, permet moi de te féliciter car tu as toujours les mots qui font du bien.

Tye27, ça va aller, une rechute fait partie du processus de guérison excuse moi, mais une cuite par mois, je t'envie, moi c tous les jours depuis que j'ai craqué...une bouteille de vodka par jour...mais j'essaye de m'en sortir, je suis quand même extrêmement lucide sur ma situation.

Reprend le 0 alcool, c'est la meilleure chose à faire.

---

**Today - 24/02/2023 à 00h48**

Bonsoir Tye27 et Fleurdelys.

Se flageller pour les rechutes/échecs dans l'abstinence est une perte de temps et d'énergie. Ça ralentit.

Se dire que cela fait partie du chemin qui mène à l'abstinence, oui très certainement mais pas si l'on reste uniquement sur le fait de se dire que c'est normal, que c'est le processus qui veut ça.

Les périodes plus ou moins longues où l'on a réussi à ne pas boire nous permettent de savoir que c'est possible.

Les rechutes doivent nous servir à identifier ce qui s'est joué en nous pour s'être tourné à nouveau vers l'alcool.

J'ai aussi souvent ce ressenti lors des lectures des forums de l'alcool que ce qui ressort le plus c'est qu'il faille tenir bon, se battre contre cet alcool.

On lui prête quasi une force surnaturelle, perçue quasi à la limite d'un être humain, un monstre qu'il nous faut affronter et vaincre à tout prix. Mais pour moi, après réflexion, ce n'est qu'un outil, un objet que nous sommes allés (allons) chercher pour l'utilité que nous en avons. Ni plus. Ni moins.

Ça a été l'alcool, ça aurait pu être autre chose.

Au bout de 2 mois d'arrêt, j'ai vécu une situation qui aurait pu me faire rechuter. Sur le coup, je n'ai pas songé à m'alcooliser (pourtant il y avait de l'alcool chez moi). Le lendemain dans l'après-midi au boulot, j'ai été prise d'une furieuse envie de me mettre une bonne cuite !!!! C'était d'une telle puissance ! Le soir, rentrée chez moi, c'était passé.

L'envie. Elle peut être furieuse, nous ténasser....mais il faut accepter de la ressentir, d'en vivre l'intensité tout en lui laissant la place qu'elle a : rien. C'est une envie. Même si non contentée, elle ne peut pas nous tuer....nous frustrer, oui....nous enrager, oui....nous angoisser, oui. Mais rien de plus. C'est une émotion, un ressenti que nous avons. Ni plus. Ni moins. Et comme toute émotion, elle est éphémère. Essayer de s'en défaire ne fait que lui donner plus de poids....l'accepter pour ce qu'elle est c'est lui permettre de s'en aller.

Identifier le pourquoi, l'origine de cette émotion....la vraie. Celle qui se cache derrière tous les "prétextes" qui nous permettent de "légitimiser" notre recours à notre outil-alcool.

Fleurdelys, j'ai notion que vous êtes suivie par votre médecin pour votre sevrage. Avez-vous d'autres accompagnements ?

Tye27...un jour à la fois. Tu connais le chemin.

Tout est possible, si on le laisse possible.

---