ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RECONSOMMATION OU RECHUTE ? QUELLE SOLUTION ?

Par Profil supprimé Postée le 25/05/2017 20:48

Bonsoir,

J'ai été suivie en Hopital de Jour pour un sevrage alcool, et je suis restée abstinente pendant 30 jours environ.

Puis, un soir j'ai "craqué", une irrépressible envie, l'excuse bidon "seulement une fois", ... et en effet, c'était seulement une fois ce jour-là, puis encore deux jours après, etc etc, et finalement cela fait une quinzaine de jours que je re-consomme, peut être moins qu'avant, mais je crains la rechute.

Comment faire ?

Si je décide un nouveau sevrage, y a t-il un danger particulier à ce que je le fasse moi même, toute seule comme une grande ? Ma dépendance est elle redevenue la même après un mois d'abstinence suivi de 2 semaines de dérapage ?

Merci pour votre aide, j'ai besoin de vous

Mise en ligne le 29/05/2017

Bonjour,

Il peut arriver qu'à la sortie de cure d'alcool qu'on soit amené à consommer de nouveau parce que « l'envie irrépressible » est là de reconsommer parce que « l'excuse bidon : seulement une fois » a en quelque sorte refermé son piège.

C'est alors que ce qui semble être une nouvelle consommation réapparait progressivement et que l'on se dit, peut-être comme vous vous le dites : « encore demain et j'arrête… »

C'est, entre autres, pour ces « raisons » qu'il est fortement suggéré d'envisager une post cure pour consolider les acquis de la cure et être aidé à rester plus déterminé. L'autre suggestion, non moins importante, est de se faire aider à être psychiquement plus "robuste" grâce à un suivi psychologique.

Même s'il est important de relever le point positif qui est celui de la diminution de votre consommation par rapport à avant nous vous conseillons d'avoir un suivi médical si toutefois vous décidiez de vous sevrer sans aide extérieure. En effet, il est déconseillé de faire tout seul son sevrage alcoolique car l'alcool reste le seul produit dont le sevrage est dangereux.

Si vous le souhaitez vous pouvez nous recontacter par téléphone pour reprendre tout cela de vive-voix. Nous sommes joignables au 0980 980 930 (anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin) ou par tchat (anonyme et gratuit) du lundi au vendredi de 14h00 à2h00 du matin. Nos écoutants et écoutantes vous accueilleront avec bienveillance et s'emploieront à vous proposer de nouvelles pistes de réflexion.

Bien cordialement.