

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### RECHUTE APRÈS UN AN D'ABSTINENCE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 19/08/2018 à 11h44

Bonjour à tous,

Je suis une femme de 44 ans et j'ai été élevée par des parents alcooliques. Bien entendu je le suis devenue moi aussi et il y a un an plus d'un an j'ai complètement arrêté.

Je m'étais désociabilisée et le fait de ne plus boire m'a permis de renouer avec certains amis. Cependant, je n'ai pas voulu parler de mon problème et de mon choix de ne plus consommer. Donc j'ai recommencer petit à petit (depuis le mois de juin dernier). Je constate aujourd'hui que je rebois exactement de la même manière qu'avant.

Je m'observe dans ce comportement qui ne sert à rien d'autre qu'à me faire du mal et à faire souffrir mon entourage et je déteste ça!

J'ai décidé de reprendre mon abstinence totale et je sais que ça va être difficile, surtout si je le fais seule.

Je viens sur ce site pour discuter avec des gens qui vivent les mêmes difficultés et qui sont donc susceptible de me comprendre.

Merci à ceux qui me liront.  
A bientôt peut être

## 22 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 21/08/2018 à 15h27

Salut Flo 138

abstiné récent je tiens à te remercier pour ton témoignage... Il va beaucoup m'aider dans le fait que pour guérir de cette maladie, les solutions sont l'abstinence et parler à son entourage de sa dépendance à l'alcool... Bon courage

---

**Profil supprimé** - 21/08/2018 à 18h37

Salut Lybo,

Merci pour ta réponse.

J'ai décidé de ne plus faire "comme si" lorsque je vois des amis. S'ils sont vraiment mes amis ils comprendront et me soutiendront. Je crois que je n'ai plus peur de les perdre finalement.

En ce qui concerne mes filles, c'est un problème dont nous parlons facilement depuis l'année dernière et ça m'aide beaucoup. Je leur ai parlé de mon inscription sur ce site et elles m'ont fait part des inquiétudes qu'elles ont eu quand j'ai recommencé à boire. Elles me soutiennent complètement et je crois aussi qu'elles sont soulagées quand j'ouvre les yeux sur mes dérives. C'est pas tout rosé bien sûr mais au moins en en parlant on minimise les dégâts.....enfin cette idée me donne du courage en tout cas...

---

**Profil supprimé** - 26/08/2018 à 21h23

Salut...

12 jours aujourd'hui sans une goutte d'alcool... Mais je n'en ai parlé à personne encore... Certainement cette culpabilité.. Et peut-être aussi la crainte de la réaction.. Du genre

"ah oui tu es abstiné maintenant, et tu crois que je vais oublier le passé comme ça..." je ne me sens pas assez fort mentalement pour encaisser ce genre de réaction et je crains de baisser les bras... Je voulais savoir si ça ne te dérange pas, si à part tes filles tu avais pu en parler...  
bon courage...

---

**Profil supprimé** - 30/08/2018 à 09h36

Salut Lybo,

Je t'ai répondu il y a quelques jours mais à priori mon message ne peux pas être affiché.

Donc je vais essayé de le faire autrement.

Le week end dernier j'ai invité quelques amis pour un barbecue en les informant de mon choix de ne plus boire d'alcool. Sur 5 personnes une seule m'a soutenu. Les autres sont venues chez moi avec de l'alcool pour eux. Il y en a même un qui m'a tendu un verre à plusieurs

reprises en me disant "aller, juste un verre c'est rien". Très dur donc.

Depuis la dernière réponse que je t'avais envoyée, j'ai décidé de m'éloigner de ces personnes. C'est difficile car je reprends une vie sociale depuis peu, mais je crois que d'être entouré par peu de personnes compréhensibles et positives est plus important.

J'espère que cette réponse sera publiée.

A bientôt et tiens moi au courant

---

**Moderateur - 30/08/2018 à 09h44**

Bonjour Flo138,

Il est possible que nous n'ayons pas reçu le message auquel vous faites allusion. J'ai vérifié et il n'y a bien que les deux messages ci-dessus de votre part dans ce fil de discussion.

Il peut arriver que le système vous déconnecte à votre insu et alors que vous êtes en train d'écrire un message. Vous ne vous en apercevez pas mais lorsque vous envoyez votre message vous n'avez pas le message de confirmation habituel. Cela implique que le message ne parvient pas à la plateforme de modération et qu'il est perdu. Cela arrive notamment si vous mettez beaucoup de temps pour rédiger votre message. Je vous conseille de sauvegarder vos messages juste avant de les envoyer à la plateforme de modération.

Veuillez nous excuser pour ces désagréments.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 30/08/2018 à 10h03**

Bonjour Modérateur,

Merci pour votre explication.

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 19h26**

Salut,  
Voici les dernières news, toujours abstinente ça tient... Je commence à ressentir un peu de fierté d'avoir tenu autant de jours, et donc de l'estime de soi... Je commence à en parler, enfin à dire que je fais une pause... Car je crains d'être peut-être un peu trop présomptueux... Et rechuter, même si je commence à comprendre que la rechute n'est pas un échec... En fait je commence peu à peu à comprendre différents témoignages que j'ai pu lire sur le forum... Donc je dis que je ne bois pas, mais pas encore je ne bois plus, par cette gêne encore présente en moi, pour reconnaître que je suis alcoolique.... Mais j'y travaille... J'espère que tu tiens le coup... bon courage

---

**Profil supprimé - 08/09/2018 à 18h24**

Salut,

Je suis très contente que tu avances aussi bien!  
Depuis que j'ai dit à mes amis que je ne buvais plus ça va plutôt bien. Je lis le livre de Catherine Gray "Le bonheur inattendu de la sobriété" et son témoignage m'aide beaucoup. Elle y donne les trucs qui marchent pour elle et j'en ai pris 2 ou 3 pour moi...comme donner un nom à la voix qui me dit que je peux boire que j'ai envie de boire que je ne veux rien et que je peux me noyer dans l'alcool....Je l'appelle Freddy comme Freddy Krueger...  
Ça m'a servi quand je me suis loupée d'une heure pour un rendez-vous super important au boulot. J'ai eu envie de boire toute la journée. Et puis en rentrant chez moi, en pensant à faire un détour pour aller acheter du vin, je lui ai parlé. Je lui ai dit que je ne l'écouterai pas, que je n'avais pas envie de finir la tête dans les toilettes, ni de dormir hyper mal, de me lever plusieurs fois dans la nuit parce que la gerbe et que j'ai besoin d'eau, ni d'être une loque tout le lendemain.  
Je me suis engueulé avec Freddy, je l'ai envoyé bouler et je suis rentrée chez moi directement.

Maintenant je vois mon abstinence comme une randonnée. Les rechutes sont des cailloux qui me font trébucher c'est tout. Le dernier m'a empêché de marcher pendant 3 mois et maintenant je continue mon chemin.

Comment ont réagi les gens à qui tu en as parlé?  
J'espère que tu es soutenu.

A bientôt

---

**Profil supprimé - 15/09/2018 à 17h22**

Salut,

Hier soir grosse épreuve,...mais j'ai tenu le coup....ça fait 22 jours sans boire aujourd'hui.

Je suis allée manger chez des amis. J'ai refusé la bière et puis le vin. Je leur ai expliqué que je préférerais boire du jus de fruit. Mais il a fallu que j'explique que je suis alcoolique. Puis j'ai eu l'impression de lutter pour justifier mon choix. Une vraie guerre d'arguments sérieux!!! Non je ne veux pas juste un verre! Si ma consommation d'alcool est un problème même si je ne bois pas dès le matin!! Si juste une petite bière va me faire basculer et m'amener à boire le pax entier et la bouteille de vin!

Pourquoi ce choix gêne les gens ? Qu'est-ce que ça peut faire ce que je bois franchement? Ce choix n'a aucun impact négatif pour personne alors pourquoi ça semble si important pour tout le monde que je boive. Quand j'ai arrêté de fumer personne n'a essayé de me convaincre que mon choix était mauvais, ou que je ne l'aurais plus sans la clope ou encore que je ne pourrais pas affronter les épreuves de la vie....merde alors!!! En plus c'est totalement l'inverse.

Je suis en colère parce que c'est déjà très difficile et que la majorité des gens essaient de me maintenir la tête sous l'eau+

Et bien non! Ils n'y arriveront pas! Pas aujourd'hui en tout cas.

---

**Eline - 17/09/2018 à 15h21**

Bravo Flo,

12 jours d'abstinence en ce qui me concerne ! Je suis contente, mais je sais que j'ai encore beaucoup de chemin à parcourir...

Je voulais savoir, combien de temps tu avais du faire face aux syndromes de sevrage ? Je me sens depuis quelques jours, une boule au ventre tous les matins, une grosse léthargie, comme une déprime un peu...As tu connu cela ?

En tout cas, je te trouve très courageuse de dire à tes amis que tu as un problème avec l'alcool!

Bonne journée

Eline

---

**Profil supprimé - 17/09/2018 à 18h10**

Bonjour Eline,

Bravo pour tes 12 jours.

J'ai arrêté de boire il y a un peu plus d'un an et j'ai recommencé au mois de juin dernier. Je reprends mon abstinence depuis 23 jours maintenant.

La première fois ça a été plus difficile parce que je n'en avais parlé à personne. Le fait d'affirmer mon choix et d'assumer mon problème m'aide à ne pas céder aux sollicitations (même si c'est super difficile).

Pour le manque, je n'ai jamais eu de crise de tremblements ou de douleurs, mais plutôt des grosses pulsions ou je ne pense qu'à la façon de ne pas craquer.ça dure parfois 2 ou 3 heures avant de s'apaiser.

La première semaine est la plus difficile. Après les envies sont plus espacées dans le temps et les pulsions sont moins violentes et durent moins longtemps.

La dernière fois je me sentais vraiment bien au bout de 3 mois. Au bout d'un an j'ai pris un verre lors d'une soirée en pensant que je maîtriserais.....stupide parce que je n'en avais même pas envie...J'avais voulu faire comme tout le monde, ne pas avouer que j'étais alcoolique. Du coup j'ai vite repris les vieilles habitudes.

J'espère que ce que j'écris t'aide un peu.

A bientôt

---

**Profil supprimé - 18/09/2018 à 13h39**

Bonjour à tous

Je viens de rejoindre le site et, je me sent mieux de vous lire, je me sent moins seul finalement.... j'ai commencé la fête à l'âge de 15 ans et je lutte depuis 30 années contre moi même.... j'ai réussi à arrêter 1 an et puis j'ai repris pensant gérer et en fait non tout est redevenu comme avant.... une bière en entraîne 15 autres et je ne peux m'arrêter, jusqu'à être HS...

C'est une réelle souffrance une grande culpabilité et tellement d'échecs et de déceptions à cause de l'alcool....

Je pense à demander à mon docteur les médicaments qui semblent fonctionner les avez-vous testés ?

Merci à tous

---

**Profil supprimé - 18/09/2018 à 16h39**

Bonjour Flo,

Félicitations pour ces jours sans cette came malgré les mises à l'épreuve.

Pourquoi ce choix gêne les gens ? Qu'est-ce que ça peut faire ce que je bois franchement? Ce choix n'a aucun impact négatif pour personne alors pourquoi ça semble si important pour tout le monde que je boive. "

Il y a plusieurs choses. Déjà tu deviens hors normes. Et généralement quand quelqu'un hors norme arrive dans un groupe normé ben ça fait ce type de truc. Certains acceptent, s'intéressent, d'autres sont cool mais veulent ramener ta vie à leur norme ça les rassure, d'autres rejettent.

Et en fait ce qu'ils rejettent c'est leur part d'eux-mêmes que tu montres.

Alors là tu mets ça sur la norme alcool, qui est une drogue mais qui n'est jamais présentée comme telle et ça donne ces types de réactions.

Tous ceux qui ont insisté dis-toi qu'ils sont confrontés au même problème que toi, ce psychotrope les a déjà bien imprégnés. Tu fais l'effet d'un miroir qui leur montre ce qu'ils devraient faire alors tu m'étonnes qu'ils aient envie de brouiller l'image 😊

Mais au final tu vas voir que tout ça va te faire toi "grandir", prendre conscience, et que vraiment la plupart des gens qui tiennent à toi te comprendront vite, ça sera vite leur nouvelle norme. Les autres ben est-ce vraiment des amis ou à quel point leurs actions et réactions sont dépendantes de ce produit alcool?

Bonne continuation à tous et encore bravo! 😊

---

#### Profil supprimé - 18/09/2018 à 21h17

Salut jay31,

Moi aussi je pensais qu'après 1 an sans picoler je serais capable de consommer avec modération. Mais comme tu l'écris, une bière et je ne m'arrête que quand il n'y a plus d'alcool ou que je m'écroule.

Cette période de consommation m'a fait accepter que je ne peux pas boire du tout, point barre.

Salut Flo66,

Ce que expliqué est complètement vrai....d'ailleurs il n'y a pas si longtemps j'étais la grosse naze qui incitait les autres à boire. C'est probablement pour ça que ces réactions m'énervent autant. Le fameux miroir dont tu parles n'est pas plus agréable aujourd'hui pour moi qu'il ne l'était quand je buvais.

---

#### Profil supprimé - 19/09/2018 à 09h28

Bonjour à tous

Merci de tes réponses Flo138

Je suis également conscient et depuis très longtemps que c'est 0 verres sinon c'est mort ..... malheureusement c'est la rechute périodiquement et qui dure environ 3 jours en général à me mettre ko

Le premier verre m'entraîne loin très loin.... réussis-tu à stopper définitivement ? As-tu essayé les traitements ?

---

#### Profil supprimé - 20/09/2018 à 21h36

Bonjour Jay31,

Ma plus longue période d'abstinence a été de un an pour l'instant. Je ne sais pas comment rien de temps elle durera cette fois. J'espère définitivement mais je sais que ce sera difficile.

Ça fait 28 jours aujourd'hui et j'ai eu plusieurs envies cette semaine. Pas trop compliquées à faire taire pour le moment.

Comme toi le premier verre m'amène à boire tout ce qu'il y a comme alcool sauf quand je m'écroule avant....Je pense que nous sommes nombreux dans ce cas sur ce forum.

Non, je n'ai pas essayé les médicaments. Je n'en ressens pas le besoin, en tout cas aujourd'hui.

Mais je poursuis ma thérapie par contre.

---

#### Antigone11 - 24/09/2018 à 01h02

Flo tiens bon, cela m'est arrivé après 22 ans de sobriété, pour une dégustation dans le bordelais, cela a mis en route un dialogue intérieur. Je ne supportais pas la situation. J'ai arrêté seule. J'ai recommencé. J'ai vu ma psy. Je fréquente des AA. Je crois que la sincérité, la vérité sont de bonnes valeurs, plus boire de l'eau, se respecter, se faire belle, se faire plaisir, pourquoi se faire du mal ?

Bj aime beaucoup les malades alcooliques, ils sont courageux et sincères.

---

#### Antigone11 - 24/09/2018 à 09h29

bonjour à tous, j'étais une abstinente de 22 ans et je me suis réalcoolisée en 2016 et en 2017, je me suis récupérée, mais bon je suis dans la culpabilité, le stress car je gère en même temps ma vie de retraitée où tout n'est pas rose, je fais un état des lieux; je m'ennuie beaucoup, je suis solitaire malgré un tas d'activités et un mari sympa; mon mal est dans l'âme, j'essaie d'écrire un livre pour aider les

malades alcooliques , je m'adresse particulièrement à Flo .

J'ai remarqué que j'avais un passage à l'acte débile , souvent sans conséquence mais qui pourrait devenir dramatique ; un frigo , une bière et moi qui fonce comme une folle , le diable est en moi à ce moment là .

Comme quand j'étais à Liverpool , solitude et désespérance , j'ai bu de la bière , cela s'arrête là mais cela est extrêmement dangereux et débile ; je suis ensuite dans des pensées noires , de la honte , de la culpabilité et surtout de l'angoisse , la peur de sombrer , d'être découverte et jugée .

Je suis lucide . Pas trop envie de voir un psy , je vois une copine abstinente.

Je veux savoir pourquoi je me mets en danger , comme ça .

Je connais la musique : boire de l'eau , faire du sport , manger équilibré et surtout retrouver le gout du bonheur ..

C'est ça la guérison , c'est quand on est abstinent avec insouciance et qu'on s'aime soi-même , qu'on arrive à être soi-même sans se bagarrer avec tout le monde .

Si vous connaissez un livre qui pourrait m'enlever tous mes doutes !!!

---

#### Antigone11 - 24/09/2018 à 09h38

Flo , il vaut mieux dire qu'on est malade alcoolique , quitte à passer pour nimporte quoi , ce n'est pas grave , l'essentiel c'est le résultat : ta santé , ton bonheur .

Si les gens ne savent pas ce qu'est cette maladie , s'ils sont ignorants , cruels , insignifiants , tu n'as pas à te justifier , tu penses au but : tolérance zéro , ne pas boire et être mieux dans sa tête et son corps .

Ne plus fréquenter les gens qui se réjouissent de tes galères .

Penses à ta sécurité et au but : tolérance 0 . Bois du café , de l'eau (mets une bouteille et un verre sur ton plan de travail) et prends soin de toi . Tu vas retrouver ta fierté. Un malade alcoolique est une personne fragile , anxieuse qui ne s'aime pas , elle a tendance à se maltraiter . Il faut travailler le comportement : la patience , la modération , l'humilité , la réflexion.

Regarder le ciel , se faire plaisir . Ecrire , lire , téléphoner , chanter .

Amitiés .

---

#### Profil supprimé - 24/09/2018 à 18h46

Bonjour,

Antigone, meme si ce n est pas le bon Flo je repond un peu 😊

j ai peur que ta demande soit decue, c est un peu comme si tu demandais une baguette vraiment magique non? 😊

Bon la bonne nouvelle c est que toi meme tu peux enlever des peurs, des doutes. Les bouquins qui m ont aides sont "le pouvoir du moment present", "les 4 accords tolteques" par exemple. Tout ne te plaira pas, tout ne te parlera pas mais il y a des clefs interessantes, des mises en pratiques a faire pour voir ce qu il se passe. Picore, fais ton experience 😊 Et puis des videos comme celle de Lopvet Franck sur youtube, celles de 2018 sont sympas, c est du concret, pas trop de spiritualite a la mode.

Tout ca n enleve pas les doutes mais peut permettre de les vivre differemment et d y trouver des infos sur toi.

Solitude et desesperance... voila deux sensations qui doivent creent quelque chose de fort en toi dans certaines circonstances, et l alcool est un parfait moyen d apaiser, de fuir ca.

Et puis qui sait, si tu as la sensation de ne pas vivre, des emotions comme "

je suis ensuite dans des pensées noires , de la honte , de la culpabilité et surtout de l'angoisse , la peur de sombrer , d'être découverte et jugée ", meme si c est douloureux c est se sentir"vivre, c est d une facon ne plus etre seule pouvoir etre jugee...

Les mises en danger c est aussi une facon de ressentir la vie en soi, pas la plus equilibree peut etre. Pour moi c etait un moyen de me dire reagis merde!..

J en sais rien Antigone mais la retraite c est aussi un bouleversement dans une vie, et les bouleversements font ressortir des choses. Si en moi j ai l envie profonde saut en parachute mais qu un truc freine, et que je vais m inscrire au golf, au foot, aux echecs, ect.. j aurai mille activites c est sur, mais une qui me fera vibrer comme j en aurai le besoin...

22 ans sans alcool ce n est pas rien, ca laisse des traces, suis les 😊

Parfois je me dis que ce que j ecris doit faire psy non demandé, mais bon la tu avais posé clairement 2 questions quand meme 😊  
Et ca ne peut etre que toi le livre magique...

Bonne soiree

---

#### Profil supprimé - 26/09/2018 à 18h08

Salut Antoine,

Merci pour ton soutien.Et To témoignage qui me prouve que c'est possible de rester sobre plus de quelques mois.

Même si au bout de tant de temps tu passes encore par des phases de fragilité.

C'est difficile pour moi depuis quelques jours. Les envie sont plus fréquentes et dures de plus en plus longtemps.j'appréhende ce week end car mes filles seront chez.leur père et que je n'ai rien prévu. L'ennui, comme tu l'écris c'est terrible dans ces moment là.

---

#### Profil supprimé - 27/09/2018 à 14h51

Bonjour Flo,

Une situation anxyogene amene une envie d anxyolitique, une envie d alcool. La tu vis deja le stress de ton week end, c est en plus relié à l alcool, rien que d y penser ravive les circuits longtemps"utilisés.

Du coup pour essayer d apaiser ca tu peux, au lieu de juste en avoir peur, preparez un peu ton week end. Et si en plus tu orientes tes occupations vers tout ce qui peut apaiser l anxiété de facon naturelle alors tu fais coup double...

Ca peut vraiment etre vaste. Avec internet tu peux trouver pleins de choses qui tournent autour de ca, teste, amuse toi a voir ce que cela fait sur toi. Cours de yoga axés, sur la respiration, tu peux voir si dans la nature autour de toi tu peux trouver des plantes avec ces vertus, ca te fait une ballade en plus. Tu peux regarder ce qui se fait en bouquin sympa et aller en acheter un, ca peut vraiment porter un livre acheté un peu au feeling. Tu peux renouer avec une vieille passion...

Dans l ennui on est obligé de se retrouver face à nous meme, alors autant apprendre a se connaitre pour le vivre avec le moins de stress possible, avec le moins d envie de fuite possible. Et puis ca occupe 😊

Encore bravo pour tous ces jours de liberté!

---