

**VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES**

## **RECHUTE**

---

Par deFré Postée le 12/03/2019 20:37

Bonjour, j'ai arrêté de boire 5 mois l'an dernier et deux cette année et je me suis a chaque fois laissé tenter en me disant "allé une fois c'est pas la mort"  
Alors que je m'en passé très bien...  
C'est pour moi un gros problème j'aimerais arrêter pour de bon et laisser ça derrière moi...mais j'y retourne au bou d'un moment alors que j'en avait pas le besoin...  
Que faire?

---

### **Mise en ligne le 14/03/2019**

Bonjour,

L'an dernier et cette année vous êtes parvenu à cesser vos consommations d'alcool durant plusieurs mois. Vous avez rechuté tout en ayant le sentiment que vous n'aviez pas le besoin de reconsommer. Vous souhaiteriez arrêter vos consommations définitivement. Les expériences de rechutes peuvent être vécues de manière décourageante et culpabilisante. Néanmoins ces mois d'arrêts montrent que vous avez la capacité de cheminer vers votre objectif.

Les rechutes sont des phénomènes très fréquents dans une démarche visant à arrêter les consommations d'alcool. Elles peuvent avoir des origines multiples. Par exemple une anxiété, une contrariété, une tension ou plus généralement un mal-être. Parfois la personne se dit qu'une simple consommation occasionnelle sera possible et n'amènera pas à nouveau aux consommations excessives. Parfois encore, il est difficile de comprendre l'origine d'une rechute, d'y voir clair sur ce qui aurait pu la provoquer.

Fort de ces précédentes expériences d'abstinence il pourrait être intéressant que vous puissiez être trouver une aide extérieure auprès de professionnels spécialisés sur ces questions. Ils peuvent vous aider à identifier ce qui fait que vous avez consommé à nouveau. Ils peuvent vous proposer des outils individualisés pour tendre vers un nouvel arrêt et le consolider. Il existe en effet des réponses multiples, aucune n'est "universelle" et pouvant correspondre à toute les situations individuelles.

Vous pouvez pour cela vous orienter vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ce sont des structures où les professionnels qui y exercent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) peuvent vous accueillir de manière non-jugeante dans un cadre confidentiel et gratuit. Ils pourront vous conseiller et vous soutenir dans votre démarche, vous aider à comprendre pourquoi et comment les rechutes se produisent et vous suggérer des stratégies pour vous en protéger. Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7j/7j, par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche.  
Bien cordialement.

---

## **POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :**

---

### **CSAPA UDSM MELTEM**

6, avenue Marx Dormoy  
94500 CHAMPIGNY SUR MARNE

Tél : 01 41 77 40 30

Site web : [www.udsm-asso.fr/lassociation](http://www.udsm-asso.fr/lassociation)

Secrétariat : Du lundi au vendredi

Accueil du public : Lundi de 9h à 18h, mardi 9h à 19h, mercredi 9h à 12h, jeudi 9h à 19h, vendredi 9h à 17h

Substitution : Du lundi au vendredi. Accueil non ouvert le mercredi après-midi et le weekend

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- J'ai recommencé à boire

