ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RECHUTE

Par Profil supprimé Postée le 15/07/2019 08:38

Bonjour,

Après une période d'abstinence de 4 ans j'ai bêtement recommencé à boire de l'alcool.
J'ai cru que ça se passerait bien mais les mauvaises habitudes ont vite reprises le dessus.
J'ai donc décidé de redevenir abstinente mais c'est beaucoup plus difficile que la première fois, est ce normal ?
Je fais du mal à mes enfants et j'ai peur de les perdre.
Merci d'avance de votre soutien.
Cordialement

Mise en ligne le 17/07/2019

Bonjour,

Nous comprenons bien l'état émotionnel dans lequel vous pouvez vous trouver et nous espérons pourvoir vous apaiser.

Nous considérons généralement une rechute comme l'étape d'un chemin qui conduit à l'arrêt définitif et non comme un échec définitif.

Les écarts dans ce parcours de sevrage sont assez fréquents et doivent servir à identifier les situations à risque, les contextes dans lesquels on reconsomme.

Dans ce type de situation, il parait important de se remobiliser assez vite, et c'est ce que vous semblez faire.

L'état émotionnel dans lequel on se trouve au moment de l'arrêt peut avoir un impact en ce qui concerne le vécu de cette étape, la culpabilité ou la peur que cela ne tienne pas pouvant nourrir cet état émotionnel.

Vous semblez également culpabiliser vis à vis de vos enfants. C'est un sentiment compréhensible mais qui ne doit pas vous empêcher d'aller de l'avant. Même si vous ressentez du découragement ou de la déception chez eux, en réagissant ainsi, ils vous démontrent qu'ils tiennent à vous et qu'ils ont le souci que vous vous en sortiez. Même si cela vous est difficile, vous ne devez pas douter de vos capacités à y parvenir à nouveau.

Vous n'indiquez pas si vous bénéficiez d'un soutien thérapeutique mais il nous semble important de vous inviter à vous rapprocher d'un professionnel de santé spécialisé sur la question des addictions qui pourrait vous accompagner dans votre démarche et vous soutenir.

Vous pouvez trouver cette aide dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui propose des consultations confidentielles et gratuites. Ces dernières sont assurées par une équipe pluridisciplinaire constituée de médecin, psychologue, psychiatre, …

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet alcool info service via la rubrique « adresses utiles ».

Sachez aussi que nos écoutants sont disponibles pour vous apporter un soutien, une écoute, ou pour vous aider à localiser une structure d'aide par exemple, soit par téléphone au 0980 980 930, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements et notre soutien

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service