

RECHUTE

Par **Lena34** Posté le 08/07/2021 à 14h19

Bonjour à tous,

j'ai rechuté depuis environ 1 mois.
Je bois ts les jrs 1 bouteille de rose ou plus.
Ça faisait 1 an que j'avais arrêté j'étais si fier...

Depuis mon déménagement pas la tv..la fibre qui tardait...et ça a commençait comme ça..le deconfinement...

Et comme à chaque fois que je rechute je me dis ts les jrs demain j'arrête mais j'arrête quand il est trop tard.
Quand j'ai déjà trop déconné.

Avant hier j'ai invité un homme que j'ai rencontré récemment et je ne me rappelle quasiment pas de la soirée ni de ce qu'on a fait ou pas...
quelle horreur
Biz sur cette homme m'a bloqué car je le sais j'ai du lui faire peur.
Quand j'ai bu je ne suis plus la même je fais peur et franchement les gens qui moi-même l'ont tous dit ...on dirait un dédoublement de la personnalité.

Alors voilà cette homme m'a bloqué je ne saurais jamais ce qu'il s'est passé.

Je culpabilise...je me sens mal comme à chaque fois...
Et là c'est sûr j'ai un gros dégoût pour l'alcool et je sais que je ne vais pas reboire de si tôt.

MAIS quand l'arrêt sans rechute !!!

Ça fait 4 ans au moins que ça dur et là j'étais sûr de ne pas reprendre...
Et là je me dis que j'ai trop déconné.
Comment faire pour ne plus culpabiliser ???

10 RÉPONSES

Lena34 - 08/07/2021 à 16h16

je reprends, ça faisait 1 an et non pas 11 ans que j'avais arrêté...

Profil supprimé - 08/07/2021 à 17h43

Bienvenue sur ce forum Léna !

Tu habites une ville où des réunions AA sont réouvertes depuis peu et bien qu'étant belge, je connais des amis qui se feront un plaisir de t'y accueillir. Je me doute qu'après cette rechute tu culpabilises, je suis passé par là, Je ne te raconte pas dans quelles situations je me suis mis lorsque j'étais ivre-mort. Je veux t'encourager à ne plus te battre contre l'alcool mais à capituler devant lui, ce sera ta plus belle victoire. Surtout ne reste plus seule et en plus de ce forum, inscris-toi aussi sur un forum AA car plus tu auras d'outils, plus facile tu auras à ne plus succomber aux appels du démon-alcool. Chez AA, tu pourras partager un programme de rétablissement que je n'ai retrouvé nulle part ailleurs.
Voici un petit texte dont je me suis bien imprégné et je te l'offre :

Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bêtises, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.

Bonne reprise en mains , et un jour à la fois, pour rien ni personne, ne reprends plus le premier verre , celui qui nous est fatal à nous alcooliques;

salmiot1

Lena34 - 08/07/2021 à 21h42

Bonjour Salmiot1,

Je te remercie pour ce texte qui me réchauffe le cœur, il m'apaise, ça fait du bien un grand bien.

Je suis déjà allé à des réunions AA mais je n'avais pas accroché, j'ai trop besoin de parler...et aussi d'entendre des personnes qui rechute à chaque fois c'est un peu dur à accepter ou encaisser.

Ce texte que tu me partages je le garde et ne l'oublierai pas.

Merci Merci !

2ème jrs sans alcool .

Et aujourd'hui rien qu'aujourd'hui je suis en pleine recentration sur moi, j'ai Toi Salmiot1 qui me remonte le moral, alors Merci.

Et toi tu es aussi inconscient que moi quand tu buvais ?

Des trous de mémoire ?

La honte de ne pas savoir ce que tu as fait ou dis ?

Profil supprimé - 09/07/2021 à 10h48

bonjour Léna !

Il est important que tu comptes tes jours et que tu n'oublies pas le jour où tu as posé le verre; je souhaite du fond du cœur que tu ne reviennes plus à la case départ . Moi, je n'oublierai jamais ce 13 août où j'avais commencé à boire à 6 h du matin , à ma prise de service, service que j'avais continué au buffet une bonne partie de l'après-midi jusqu'au moment où ma femme est venue me rechercher et que j'avais enguirlandée devant la clientèle présente . Je suis rentré à la maison, j'ai pris une douche , mais cela est vague , et suis parti en ville où je me rendais régulièrement lorsque j'étais bourré , dans ce quartier où seules les prostituées avaient pignon sur rue si tu vois le décor . c'est ce jour-là qu'ivre-mort, je suis retourné chez AA où je dois avoir été bien accueilli car il devrait toujours en être ainsi en AA . Tu t'imagines que je ne me souviens pas de grand chose mais je me rappelle être rentré à la maison en compagnie d'un autre cheminot qui faisait lui sa première réunion . Nous avons parlé près de trois heures, ma femme , lui et moi . Le lendemain matin, je me suis éveillé bien différent de ce que j'étais la veille ; je me suis senti délivré , libéré et je ne peux m'expliquer pourquoi car je ne suis pas croyant . Ce fut comme un miracle et plus jamais je ne repris le premier verre . Par contre mon ami cheminot a rechuté de temps en temps durant 10 ans car gêné de dire à ses collègues et supérieurs qu'il était alcoolique .Lors de fêtes de bureau , lors des mises à la retraite , il reprenait le premier verre qui entraînait tous les autres . Je l'ai revu 10 ans plus tard abstinent et à ce jour il l'est toujours avec 25 ans d'abstinence au compteur .

Et toi qu'est-ce qui t'a déçu en AA ? Tout comme moi à ma première tentative, t'es-tu imaginée que tu pourrais arrêter seule, que tu n'étais pas si alcoolique que cela ? Je suppose que tout comme moi tu ne t'étais pas imprégnée de la littérature AA si utile , ne serait que le "Vivre sans Alcool ? Le possèdes-tu ? Si tu aimes parler, n'hésite pas à t'y rendre car c'est dans les groupes que le cœur des AA bat le plus fort . Je te dis ça même si je ne fais plus de réunions physiques .Suis plus tout jeune mais je reste en AA tous les jours pour tenter de rendre ce que j'ai reçu . La vie est bien plus belle sans alcool; j'en suis arrivé à m'aimer tel que je suis bien que je ne sois pas parfait . Mais personne ne l'est n'est-ce pas . Je m'aime et le proclame en toute humilité . Pourtant dans l'alcool, j'étais un beau salaud . Je te souhaite de passer toi aussi de l'Ombre de l'alcool à la Lumière de l'abstinence .

Ne reste pas seule et ne mise pas tout sur l'aide que je peux t'apporter ; j'espère que d'autres se joindront à nous pour t'aider à te libérer des chaînes de l'alcool . Je ne suis pas souvent ici car fidèle à un autre forum AA. Tu peux certainement aussi compter sur l'aide des modérateurs et modératrices de ce forum . J'ai toujours tout pris ce qui pouvait m'aider à rester abstinent , tout en évitant de reprendre le premier verre . Pour rien ni pour personne est le thème de la journée ailleurs . Nous n'avons plus aucune bonne excuse pour reprendre le premier verre . L'alcool aggrave toutes les situations et ne résout rien . N'oublie pas que l'alcoolisme est une maladie progressive , grave, incurable et mortelle mais dont il est possible d'arrêter l'évolution en ne prenant plus le premier verre un jour à la fois et en ne restant pas seul avec ce problème .

Bonne route à toi Léna . Quelle coïncidence , j'ai une amie Léna du Sud de la France qui est abstinente depuis une dizaine d'années , grâce aussi à AA. Pourquoi pas toi ?

Bien AAamicalement

salmiot1

Lena34 - 09/07/2021 à 23h42

Merci Salmiot 1,

J'ai déjà lu un de ces livres qui m'avait fait un grand bien.
Je vais m'y remettre, et je vais prendre rendez-vous à une réunion AA.
Aujourd'hui fut une très belle journée sans alcool.
Que je me sens bien à ne pas penser trop à demain ni à hier.

Ça ne sert à rien tu as tellement raison et ce texte qui reste gravé dans ma mémoire.

Je prends du seresta aussi pour m'aider.
1 le soir avant de rentrer du travail.

Ce soir je suis partie à la plage avec ma fille et sa copine fêter le brevet qu'elle a eu avec mention très bien !
Quelle fierté.

Alors franchement apprécié ce moment de bonheur sans alcool c'est tellement bon.
C'est dans ces moments qu'on se dit mais pourquoi tenter tjs ce premier verre.

Gros travail encore à faire .
Mais effectivement je décide d'arrêter de culpabiliser, j'ai su arrêter 1 an sans alcool , j'ai rechuté 1 mois et demi.

Ça pourrait être pire .
Et le déclic de cette soirée avec ce trou noir , au final tant mieux si c'est ce qui m'a permis de stopper maintenant et pas dans 6 mois .

Biensur j'aurai préféré ne pas en arriver mais la ...mais le passé...

Alors ce soir je suis plus zen plus en paix avec moi .

Merci à alcool info service, de me permettre de ne pas être seule et de ne pas m'enfermer .

Je suis contente d'avoir aussi eu le réflexe de revenir vous voir dans ce moment très pénible où j'étais avant hier soir.

Je tiens à vous faire partager mon énorme motivation à remettre mes gants...comme je le disais il y a un an ces gants de reine des neiges que je ne dois jamais lâcher au risque de tout briser sur mon passage.

C'est une comparaison qui m'est apparue à un moment de détresse et je vais tous comme ce texte Salmiot 1 , tâcher de ne jamais oublier ce texte que je vais mettre sous mon gants.

Profil supprimé - 13/07/2021 à 12h38

Bonjour Léna ,

Comment ça se passe pour toi ? As-tu résisté aux éventuelles tentations ? Essaie de prendre la bonne habitude de venir tous les jours sur le forum . L'union fait la force Léna. Lâche prise vis à, vis de ce que tu ne peux pas contrôler , c-à-d l'alcool, et retrouve toute ta liberté .

Bonne continuation et au plaisir de te lire .

Tu sais Léna, les gants servent à combattre . A ta place , je les rangerais au placard et je capitulerais devant l'alcool car il sera toujours le plus fort .

Bien amicalement

salmiot1

Voici la prière de la sérénité des AA ; Tu remplaces le mot Dieu par n'importe quoi si tu ne crois pas en un Dieu ; moi j'ai choisi le Mouvement AA

Mon Dieu donnez-moi,

La sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer,

Le courage de changer les choses que je peux,

Et la sagesse d'en connaître la différence .

Lena34 - 02/08/2021 à 06h54

Bonjour Salmiot,

Merci pour la prière, c'est drôle il y a quelques jours j'essayais de me la remémorer.
C'est toi qui l'a fait Merci.

Et bien moi c'est pas top,
je suis partie en vacances j'ai assez bien tenu , mais j'ai quand même bu 1 verre par ci par là.

Et là rebelotte quasiment ts les soirs depuis 1 semaines 1 bouteille...
dur dur.

Les médicaments n'agissent même plus je crois.
Et surtout j'ai l'impression de devenir dingue avec cette alcool.

Hier j'étais si heureuse toute la journée à être sobre auprès de me proches.
Et ce matin je me réveille encore bien dégoûtée, j'en ai marre vraiment assez.

Alors je suis revenu sur le site pour lire tes messages..
1 seul jour aujourd'hui .

Mais je m'en veux de ne pas y arriver cette fois.
J'ai réussi il y a 1 an là c'est plus dur j'ai l'impression.
Je vais continuer à me battre .

J'ai lu sur le site que les personnes qui n'arrivaient pas à s'arrêter de boire lorsqu'elles touchaient un verre mais qui pouvaient ne pas boire pendant des jours , en général ces personnes comme moi auraient un problème de lâcher prise ou de confiance en soi.
C'est sûr j'ai les deux, mais enfin quand est-ce que je vais y arriver.

J'ai envie juste parfois de redevenir cette petite fille qui ne connaissait pas l'alcool et qui le jour où elle le rencontrera lui enverra un sacré coup de pied...

Bon et bien là 37 ans et même pas la force de tourner les talons à ce poison.

Je n'arrête pas de pleurer, aujourd'hui c'est le 2 Août, je voulais arrêter le 1er...

Et bien ce sera le 2 ,

Profil supprimé - 02/08/2021 à 22h16

Bonjour Lena 34,

Nous avons un problème identique, j'ai 37 ans et passé plus d'une dizaine d'années dans la boisson...
Ce poison qui nous attend au tournant pour nous réduit en bouillie.
J'ai rechuté plusieurs fois et c'est ce qui me coûte le plus.
Ne pas arriver à tirer un trait définitif sur ce produit

Alors oui, je suis tombé mais je me redresse et relève la tête pour avancer pour ma famille et surtout pour moi et ma place que j'ai dans cette vie. Je suis à J+5 et le brouillard va se dissiper et laisser place à la lumière.
Alors courage Lena, COURAGE !!!

Profil supprimé - 03/08/2021 à 10h25

Bonjour Léna, et Plucho à qui je souhaite la bienvenue ici .

Pas très présent sur les forums car je suis belge et j'ai été inondé et je vous assure que j'ai pas mal d'autres préoccupations quand le rez de chaussée a été sous 1,50 m d'eau . Mais je tenais tout de même à vous dire qu'il ne fallait pas rester seules avec votre problème et qu'il ne suffit pas de s'inscrire sur un ou des forums pour arrêter de boire ; il faut , mais c'est votre liberté de ne pas le faire, participer régulièrement sur les forums d'entraide . Je suis sur celui-ci depuis 5 ans je crois et combien en ai-je vu défiler !!!! Combien sont restés ???? Combien sont devenus et sont restés abstinents ???

Il est certains que sur le forum AA sur lequel je participe depuis 12 ans bientôt , seuls celles et ceux qui ont mordu dans le programme proposé par AA qui sont devenus et restés abstinents . Seuls celles et ceux qui ont participé, pris du service dans un groupe sont devenus et restés abstinents . C'est un programme sérieux pour des gens sérieux qui désirent capituler devant l'alcool et ne plus le combattre .

Il est impératif pour les alcooliques que nous sommes de ne plus prendre le premier verre pour rien ni pour personne . Il faut aussi et surtout faire son abstinence pour soi prioritairement et toute la famille en profitera . Lorsqu'il y a un malade alcoolique dans une famille, c'est toute la famille qui est malade .

Au début, le matin au saut du lit , je me disais " aujourd'hui quoi qu'il arrive, quoi qu'on me dise et quoi qu'on me fasse , je ne prendrai pas le premier verre " . Cela a marché et bientôt je soufflerai ma 36 ème bougie . Jamais je n'ai quitté AA, même durant les moments les plus difficiles . j'avais toujours quelqu'un avec qui je pouvais partager et qui m'encourageait à persévérer .

Dédoulement de la personnalité lorsqu'on consomme de l'alcool, c'est exactement cela que j'ai vécu pendant une vingtaine d'années . L'alcool déforme tout .

Bon je vous souhaite une bonne journée sans alcool avec la joie de vivre retrouvée . Si vous désirez passer de l'ombre à la lumière , vous savez ce qu'il vous reste à faire . Si cela a été possible pour moi, pourquoi cela ne le serait-il pas pour vous . Nous souffrons de la même maladie et le traitement est le même pour tous .

Voici le lien d'une brochure très très intéressante . Conservez-le bien précieusement :[b]

http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

bien amicalement

salmiot1

Lena34 - 03/08/2021 à 13h37

Bonjour Salmiot1,

Je suis désolée d'apprendre ce qu'il t'arrive, je suis de tout coeur avec toi.

Merci pour tes précieux messages et j'ai bien compris ce qu'il me restait à faire : AA !

Je vais aller sur le lien que tu ns as recommandé.

Grosse pensée pour toi , 1m50 d'eau...je n'ose imaginer.

Lena34
