

### RECHUTE APRÈS UN AN ET NEUF MOIS D'ABSTINENCE

---

Par [Zozo94](#) Posté le 24/12/2021 à 08h16

Bonjour les amis,

Tout d'abord cela me fait bien plaisir de vous relire et de retrouver votre bienveillance et vos accueils, même si j'aurais aimé que ça ne soit pas dans ces conditions.

En effet j'ai consommé de l'alcool lors d'une soirée après exactement un an, neuf mois et 12 jours d'abstinence, soit presque deux ans... (J'ai 26 ans pour info)

Pour le moment, j'ai donc consommé à l'occasion de quelques soirées entre collègues du 3 décembre au 23 décembre, et si je viens vous écrire ce n'est pas seulement pour apporter mon témoignage, c'est surtout pour éviter à tout prix de consommer un seul jour de plus !

Je ne sais pas si je dois reprendre l'abstinence en relançant le compteur à 0 (ce qui pourrait m'encourager et me rappeler qu'on reste faible face à ce produit) ou si je continue à compter à partir de ma première date et inscrire ces 20 jours dans une parenthèse a ne pas négliger. J'ai déjà réussi à tenir une belle période, j'en étais (et en suis toujours) assez contente quand même....

A part ça j'essaie de prendre ça avec philosophie même s'il est clair que je m'en veux beaucoup et que c'est grave (même si heureusement ces soirées se sont bien déroulées). Je me dis que l'effet sera pire que mieux si je suis trop négative par rapport à ça. Enfin le dernier détail qui me tracasse un peu, c'est que tous mes collègues m'ont connue sans boire (j'ai jamais eu de questions ou à me justifier par rapport à ça d'ailleurs). C'était vraiment bien pratique dans le cadre de mon abstinence. Maintenant, après une rechute en leur compagnie, j'ai comme l'impression d'avoir ouvert une porte et dans leur tête finalement, je suis susceptible d'accepter un verre ou de boire des coups avec eux. Il va donc falloir que je réaffirme ma non consommation et les refus de certaines invitations (si on me pose des questions, avais pensé prendre les périodes de fête pour excuses, et que je suis redevenue sérieuse avec les bonnes résolutions)

Je ne sais pas ce que vous pensez de tout cela, certainement que c'est très très dommage et je suis bien d'accord ...

En tout cas merci de m'avoir lue jusque là, à bientôt et surtout un énorme courage à vous pour les fêtes de fin d'année car je sais à quel point ça peut être compliqué.

Bonne journée

Zozo

### 12 RÉPONSES

---

[Artemis75](#) - 13/04/2022 à 19h50

Bonjour Zozo,

Je te comprends tellement, il m'arrive la même chose au bout de 6 mois.

Je me croyais sortie d'affaire et il a suffit d'un verre...

J'ai rebu comme toi, à quelques occasions et là je me serre un verre tous les soirs. Il reste un cubis chez moi d'une fête à laquelle j'ai fini ivre morte.

C'est tellement dur de faire la route dans l'autre sens, de voir le visage se creuser de nouveau, les tâches rouges réapparaître et surtout les bonds d'humeur qui avaient disparus.

Et je suis d'accord sur les collègues, même histoire que toi, sauf que l'alcool me réussit tellement pas que je ferme toute les portes d'apéros.

J'espère que tu as réussi à arrêter de nouveau.

Mon plus gros souci en ce qui me concerne c'est que sans l'alcool je me suis beaucoup ennuyée.

Je te souhaite une bonne continuation et surtout tiens le coup, à ton âge, tu as toute la vie devant toi, tu n'en subiras pas trop les séquelles. Et dis toi que quoiqu'il arrive, il faudra arrêter un jour de toute façon.

Je te souhaite une bonne soirée

---

[Zozo94](#) - 29/04/2022 à 14h40

Merci beaucoup pour ta réponse !

J'espère que ça va pour toi aussi. Pour répondre à ta question, depuis ma rechute en décembre j'ai réussi à arrêter tout le mois de janvier, mais rechute en février et depuis je suis sur une consommation régulière et excessive, soit certains soir en semaine seule, soit en soirée ou apéro où si je n'ai aucun frein, je ne m'arrête pas de boire (je tiens assez bien, et alcool "joyeux", autant dire que je m'en

donne à coeur joie même si c'est le cauchemar le lendemain)

Mon souci actuel est que ces occasions sont de plus en plus nombreuses (évidemment on participe aussi à les créer) et que je n'arrive vraiment pas à tenir l'abstinence ce qui me désespère un peu.

Aujourd'hui je me suis décidée à prendre rdv dans un CSAPA pour reprendre un suivi et je compte aller à une réunion AA demain

J'ai envie de mettre toutes les chances de mon côté, j'espère que ce coup là j'aurai la force de tenir l'abstinence.

Concernant l'ennui c'est pareil pour moi par moments. C'était un des seuls points un peu moyen de l'abstinence, mais j'en arrive à me dire que je préfère ça

---

#### Carte - 30/04/2022 à 04h06

Bonjour à tous

Désolé de m'initier dans votre conversation ZOZO94 et Artemis75. Je voulais juste vous motiver à reprendre les bonnes habitudes le plus rapidement possible.

J'ai eu la chance d'être abstinent pendant 5 ans de 2013 à 2018. Il m'a fallu d'un seul verre pour retomber au fond de l'addiction.

4 ans après de consommation, je reprends depuis le 18 janvier 2022 le long chemin de ne plus rien consommer.

Et avec l'âge je m'aperçois que c'est encore plus difficile.

Facteur principal de la reprise est l'ennui et l'isolement. La reprise d'alcool est souvent aussi en rapport avec cette sensation d'être seul.

Bravo à vous de reprendre les discussions sur le forum c'est une très grande force que vous avez.

Très bonne idée de reprendre contact avec un CSAPA, un Addictologue ect ect...

Je vous souhaite un bon wk et j'espère que vous allez reprendre le droit chemin à l'eau Fraîche.

Force, courage et persuasion. long combat

Sy

---

#### Artemis75 - 02/05/2022 à 09h53

Bonjour Sy et merci pour ton message. Il tombe parfaitement bien car après un mois + 15 jours de reprise de consommation, j'ai décidé d'arrêter de nouveau aujourd'hui.

Et je vois ton message ce matin, donc je le prends comme un signe.

Effectivement je suis d'accord, la date de l'arrêt n'est qu'une question de temps, donc autant le faire le plus tôt possible.

J'ai repris un verre en soirée, puis enchaînement des verres en soirée, puis vin chaque soir et maintenant j'en suis à midi et soir...

Pour ma part, ma motivation d'arrêter vient de :

-violents maux de ventre

-troubles du sommeil

-effet de "temps qui passe trop vite" et de vie dans le brouillard

-argent qui file

-prise de poids et gonflement du visage

-sauts d'humeur

Quel poison quand même...

Je repars donc de zéro et pour m'aider, je vais marcher et lire dans un premier temps.

J'espère tenir...

Bonne journée,

---

#### Carte - 02/05/2022 à 16h20

Bonsoir Artemis

Tu ne vas pas repartir de zéro

Comme disait Héraclite : on ne se baigne jamais 2 fois dans la même eau. Ainsi malgré les apparences rien ne se rejoue éternellement à l'identique. Les apparences peuvent être trompeuses mais le fond est toujours à se défaire et refaire. C'est peut-être là l'intérêt de nos vécus. La curiosité de ce qui change sous l'écume du temps. L'expérience en plus.

Alors je te souhaite de méditer sur ta reprise et de retrouver rapidement la force qui ta permis d'arrêter.

La réflexion d'Héraclite est parfaite pour prendre du recul sur les rechutes

Courage à toi

Sy

---

#### Artemis75 - 03/05/2022 à 07h22

Merci Sy ! Quel bonheur de se réveiller sans avoir bu la veille, et quelle victoire. Je pensais ne plus y arriver. Zozo 94, si tu veux re-arrêter avec moi, faisons la route ensemble en se donnant des nouvelles ? Avec Héraclite aussi évidemment 😊

Rien n'est jamais pareil, mais la dernière fois, les premiers temps, j'étais épuisée.

Et puis ce qui m'ennuie aussi, c'est que l'arrêt me demande un effort énorme sur moi même et je deviens plus égoïste, j'évite les apéros, les amis alors que la boisson favorise les interactions.

Je vais donc essayer de ne pas trop retourner dans ma bulle.

Belle journée

---

**Zozo94 - 03/05/2022 à 12h30**

Bonsoir à tous et à toutes (je renvoi le message car apparemment mon tél à beugué, il ne s'est pas posté hier)

Carte, aucun souci c'est une discussion ouverte et c'est super important tout le monde puisse y participer étant donné l'importance du sujet, qui nous concerne tous, et le conseil avisé que tu nous a partagé et avec lequel je suis d'accord.  
A une plus petite échelle, je ressens déjà la difficulté accrue d'arrêter de nouveau toute consommation après ma rechute de décembre.

Tout comme Artémis75, j'ai pris la décision d'arrêter de nouveau il y a un peu plus de 3 jours maintenant. Alors tenons bon ensemble. Nous y sommes arrivées une fois, peut être plusieurs fois, alors nous sommes capables de retenter et nous offre cette chance de pouvoir arrêter pour de bon cette fois.  
Même si c'est parfois difficile moralement, nous avons un cap et nous avons le droit d'espérer ! Je pense venir souvent relancer la discussion car cela m'aidera aussi. N'hésite pas à y participer encore aussi, ça pourra nous aider de partager ici.

D'ailleurs, j'ai beaucoup aimé la liste des motivations à arrêter, parce que je n'en avais pas trouvé autant, et finalement c'est bien vrai tout ça ! C'est agréable de regarder tous les aspects négatifs qu'on va évacuer de nos vies en arrêtant de consommer. Alors merci.

Bon courage pour aujourd'hui, ce soir, et pour la semaine qui s'annonce

---

**Zozo94 - 05/05/2022 à 07h35**

Bonjour,

Aujourd'hui j'entame mon 6e jour sans alcool, bientôt une semaine donc déjà un sacré cap !  
J'espère que tout se passe bien pour ceux qui remontent en selle !

En ce moment je pense à toutes les soirées et événements à venir (soirée entre amis et repas de fin d'année au travail) et à certains moments je vois ces échéances comme des épreuves. Je compte vraiment tenir mais comme tu disais Artémis, personnellement je préfère freiner un certain mode de vie que j'avais quand je consommais car globalement c'est des situations où on peut se mettre en danger facilement.

Le truc qui peut être un bon compromis, c'est organiser des sorties dans des cadres différents : balades (dans des espaces verts de préférence histoire de ne pas passer devant une terrasse toutes les 5 min), un ciné, expo, séance de sport ou tout ce qui nous apporte du plaisir. C'est là encore un bon point de l'abstinence, pouvoir se consacrer à d'autres activités qui apportent autant voire plus de plaisir à notre cerveau que la boisson.

En parlant de cerveau, c'est fou ce qu'il peut nous jouer des tours lorsqu'il réclame cette substance : trouver 1000 excuses, tout relativiser, cette nuit j'ai même rêvé que je buvais de l'alcool au resto !  
Mais heureusement plus d'abstinence sera longue, moins il y pensera ! Tenons bon.

Bonne journée

---

**Artemis75 - 05/05/2022 à 10h54**

Bonjour Zozo 94,

Oui, tu as raison, tenons bon ! Et luttons. Ce matin, j'entame mon 4e jour sans alcool (j'avais tenu 6 mois environ jusqu'en mars). J'ai décidé de me peser et le verdict est tombé ma reprise d'alcool de 2 mois m'a coûtée + 3 kilos. Incroyable comme l'alcool fait chuter sur le plan moral mais aussi physique. Le matin pour moi, c'est le bonheur absolu de ressentir le bien être de la sobriété et l'esprit clair.  
Ensuite, effectivement, je vois, comme toi Zozo 94, les apéros de fin d'année qui arrivent, le verre de vin du soir etc... Mais je repense aux fêtes sans alcool et je réalise que je m'en souviens, contrairement aux autres soirées (je bascule très vite dans le mode "bourrée" et le lendemain c'est flou). Les premières ont été difficiles mais j'avais fini par y arriver. Plus globalement, j'ai mené à bien des projets importants de ma vie en période sobre et raté des occasions (évolution pro par exemple) quand je buvais tous les jours.  
Je suis d'accord avec toi sur les balades, les expos, une activité associative etc C'est également intéressant d'écrire et de se plonger dans l'instant présent, je me dis que chaque chose que je fais, j'essaie de la faire au mieux (alors que en phase alcool et lendemain gueule de bois, je suis un automate).

Courage et à très bientôt 😊

---

**Artemis75 - 16/08/2022 à 15h10**

Bonjour,

Alors comment ça va par chez vous ? De mon côté, j'ai passé l'été à boire. Chaque midi, chaque soir et à la fin des vacances, toute l'après-midi parfois. J'ai l'impression de me réveiller d'une longue sieste et je me dis que je ne tiendrai pas la rentrée si je continue à ce rythme. Mes vacances sont un vague souvenir. J'aurais aimé faire plein de choses mais évidemment tout était plus dur. Je suis sûrement un cas désespéré mais je retente ma chance.

J'espère que vous avez mieux tenu le coup que moi.  
A bientôt

---

**Carte - 17/08/2022 à 06h27**

Bonjour à tous  
Ce matin, message d'espoir à vous tous.

Après les rechutes ou les faux pas, nous devons recommencer à nous remettre dans le droit chemin de l'abstinence.  
Et non, rien ne recommence comme avant.  
L'expérience est notre meilleur allié

L'alcool c'est le désespoir, les nuits de sommeil affreuses, des frissons, des sueurs, l'appétit qui disparaît, les KG qui reviennent et la dépression qui est sûrement "pour moi" la pire des choses.

Gardons à l'esprit, pas d'alcool est égal, joie de vivre, sport, nuit reposante, appétit et la liste est longue

Soyez fier de vous dans ce combat. c'est un des plus important de votre vie mais effectivement pas facile.

Perso, quand j'ai des envies, je repense à ma lecture du soir au calme la tête claire, le réveil tonitruant d'énergie et surtout le plaisir d'écouter de la musique, de refaire du sport, de boire de l'eau. enfin de compte REVIVRE

Alors courage à tous

Sylvain

---

**Profil supprimé - 17/08/2022 à 09h37**

Bonjour à tous,

Chute et rechute, ce fameux premier verre qu'on reprends alors qu'on se pensait sorti de ce piège. Et pourtant après ce premier verre, j'ai rechuté, pendant des mois.

Jusqu'à ce dernier déclic qui m'a aidé à ressauter le pas du sans alcool. Et pourtant je sais que je ne suis pas à l'abri de rechuter.

Je n'ai pas la solution miracle mais comme je l'ai fais avec la cigarette, ne plus reprendre un verre, ne plus reprendre une clope. J'ai enfin compris que je ne pouvais vivre avec l'alcool, que ce premier verre anéantirait cette volonté qui au quotidien est plus forte que l'alcool. Parce que j'ai aimé boire, j'ai adoré cette sensation ou l'alcool bloquait les pensées pendant quelques heures, mais que par dessus tout, je ne supportait plus les gueule de bois, mes sauts d'humeur, mes pertes de mémoire et tout le sac des inconvénients lié à l'alcool non maîtrisé, je préfère vivre sans alcool, qui n'est pas si compliqué en fait.

Bien sûr que les envies sont là, ressentir le gout du rhum, du vin, de la bière, mais tient le temps de le dire l'envie est passée, envolée.

Courage pour tout ceux qui essaie et réussiront, ceux qui rechute mais qui veulent s'en sortir.

Dans semaine ça fera 2 mois, 2 mois libre et quelle sensation de se sentir libre.

Courage à tous.

Pierre. (Abstinent depuis le 24 juin 2022 - 54 jours)

---