

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### MES RECHUTES SONT DE PIRE EN PIRE

---

Par **cathemis54** Posté le 13/11/2022 à 15h13

Bonjour a tous, je suis dans un engrenage infernale. Je souffre de Binge Drinking. C est à dire que je ne bois pas tous les jours mais quand je consomme c est énorme.

J ai du quitter mon boulot car j y buvais en cachette.

Heureusement mon employeur m a proposé une rupture conventionnelle. Je pensais prendre un nouveau départ mais la en rentrant d une bonne journée sur Paris. Je me suis mise a boire. J ai été dans le coma 3 nous. C est ma sœur qui s est inquiète. Heureusement que je suis bien entourée.

J ai déjà fait des cures. Ça marche mais pas indéfiniment...

3 mois d abstinence après la première cure et 8 mois après la deuxième. Et après les mauvaises habitudes ont reprises.

Que je sois heureuse, déprimée ou que je veuille me donner du courage. Pour oublier aussi.

J ai des périodes ou je suis pleine de bonne volonté. Je lis beaucoup sur le développement personnel, je vais me promener, je cuisine...mais ça ne m empêche de récidiver. La ça faisait 3 semaines que j' étais sobre...la honte, la tristesse surtout l inquiétude que je provoque parmi mes proches...ça me fait horreur, je me déteste vraiment dans ces cas là.

Merci de m avoir lu.

J espère pouvoir recevoir des témoignages, des encouragements aussi .j en ai besoin

### 4 RÉPONSES

---

**Sunshine - 14/11/2022 à 09h43**

Bonjour Cathemis54,

Comme je comprends ton désarroi, cette maladie est fourbe et insidieuse, elle s'appuie sur nos faiblesses. Je ne prétends pas tenir de solution, je suis dans un cas de figure similaire : beaucoup de bonne volonté, capable d'être plusieurs jours sans consommer (en me battant intérieurement quand même) et bien souvent, des rechutes. Je crois qu'il n'y a pas de solution miracle et le travail est à faire pour chacun.

Je t'envoie tout mon soutien et beaucoup de courage.

---

**Carte - 15/11/2022 à 08h00**

Bonjour à vous deux

Vous êtes sur la bonne voie.... Abstinence, reprise cela peut durer très longtemps et puis un jour POUFFFF le travail sur soit paye et l'abstinence va durer.... Ne pas oublier que le craving dure un temps et s'estompe au bout de 5minutes et que le pire est après le premier verre.... Cela fait 30 ans que je suis alcoolique et les étapes ne sont pas facile.

Ayez confiance en vous et 24h sans alcool est toujours une victoire....

Manger, boire de l'eau et du sucre permet en fonction d'aider à surmonter les crises

Ne pas vous estimer l'aide des médicaments qui sont comme même une béquille intéressante

Courage à vous

Sylvain

---

**Olivier 54150 - 15/11/2022 à 11h02**

Bonjour

Et bien bravo pour votre démarche et ces 3+8 mois d'abstinence. C'est beaucoup.

Quelqu'un cloche dans: plus jamais un verre pour rien n'y personne ? Pas facile, mais...si vous étiez allergique au arachides, nous n'allez pas vous faire des tartines de beurre de cacahuète?

Pour l'alcool ça doit être pareil.

Pour certains l'alcool est qqc de sympa et convivial, pour d'autres, c'est une drogue dur.

Certains peuvent en boire d'autres non.

Alors comment on fait, comment on accepte cette chose qu'est la maladie de l'alcool.

Je crois, et je dis souvent, qu'il faut en faire son histoire. Arrêté de boire ne suffit pas.

Beaucoup vont chez AA pour la vie. Ce groupe à fait ses preuves en sauvant des millions de personnes du poison.

D'autres vont écrire un livre.

D'autres vont devenir addictologue, psy, soignant...

D'autres et c'est mon cas, vont rester actif sur des forums, faire de la prévention à leur façon, et toujours s'intéresser au addictions en général.

J'ai arrêté l'alcool depuis deux décennies et si je rebois un verre, non seulement je serais une épave dans six mois mais en plus c'est toute mon histoire qui s'arrête.

Arrêté de boire ne suffit pas, cela doit être une révolution personnelle.

Livres que j'ai trouvé très intéressant sur le sujet :

"Le dernier pour la route" de Hervé Chabalier

"L'amour est une drogue douce en général" de Michel Raynaud

Et le p'tit dernier et pas des moindre, Friends, mes amours et cette chose terrible de Matthew Perry.

Bon courage

Oliv

---

**Sunshine - 19/11/2022 à 09h52**

Bonjour cathemis54,

Comment ça va? De mon côté j'entame mon septième jour d'abstinence après ma dernière rechute. Les envies sont toujours là mais un peu moins fortes, et chaque jour qui passe me donne un peu plus de courage pour les affronter.

7 jours ce n'est rien, mais je les ai pleinement vécus, sans filtre avec tout le lot d'émotions qui surgissent à affronter de plein fouet et j'entrevois le début d'une victoire, une nouvelle vie... Pas évident tous les jours mais ça vaut le coup de s'accrocher.

Bon courage à tous et passez un bon week-end.

---