

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SOMBRE APRÈS RECHUTE

Par [Fleurdelys](#) Posté le 22/11/2022 à 17h39

Bonjour à tout le monde,

Pfffff,j'avais réussi a arrêter cette M si on prend mon historique,j'ai été abstinente deux ans et demi max et la dernièrement 1 mois et demi à peu près.

Comment dire,je suis débordée par tout les problèmes possibles ,et l'alcool calme mes angoisses,je suis très très angoissée naturellement.

Comment me retirer de la scène maintenant que j'ai remis la chaudière en marche?

La je ne suis pas sobre mais pas non plus dans les abîmes.Je me contrôle (Je bois quand même excessivement).

Je ne sais plus comment trouver la force.

Courage à tous.

8 RÉPONSES

Today - 22/11/2022 à 18h14

Bonsoir fleurdelys.

Je suis passée par là aussi.

Arrêt....puis reprise....puis essais d'arrêt qui n'excédaient jamais 3 jours....modérations...

Puis un jour ça a été arrêt tout court. Un jour après l'autre. Passage au préalable chez un médecin généraliste....j'étais tellement anxieuse que je craignais le DT lors du sevrage. Ça m'a déjà permis de poser les mots sur mes maux. Une façon de faire face concrètement. D'accepter le fait que je suis alcoolique tout simplement.

En amont j'avais débuté une thérapie avec une psychologue....et je le dis franchement, le travail thérapeutique n'a vraiment pu débuter qu'après 3 bons mois d'arrêt.

Je pense qu'avec l'arrêt, nous nous offrons la possibilité de travailler sur le pourquoi de cette dépendance.

Pour moi l'arrêt seul ne suffit pas.

Par contre, j'ai trouvé plus difficile le début de mon second arrêt par rapport à la 1ère fois. Il semble, de ce que j'ai lu, que lorsque l'on arrête plusieurs fois, les arrêts seraient de plus en plus difficiles (?).

Avez-vous un suivi avec un professionnel ? Quel soutien autour de vous ?

Sinon, et bien juste un jour à la fois....et travailler sur votre anxiété ainsi que sa gestion

Sunshine - 22/11/2022 à 19h03

Oh ma petite Fleur de Lys.

Je sais que c'est vraiment pas facile... Cette merde nous fait sombrer tellement vite et tellement fort... La rechute guette à chaque instant.

Tu ne veux toujours pas faire la démarche pour te faire aider, comme moi?

Tu te souviens dernièrement quand tu as arrêté un peu plus d'un mois comme tu te sentais bien et comme tu étais si fière de toi ! Tu peux repartir dans la sobriété !! Il vaut mieux consulter et prendre des anxiolytiques que de rester dans la consommation... ça pourrait t'aider à calmer ton anxiété pendant un temps, le temps que tu reprennes pieds et un ancrage...? Tu sais comme moi que ça dérape toujours à un moment donné avec ce poison maudit.

Plein de courage, je pense fort à toi !

Zozo94 - 22/11/2022 à 23h25

Bonsoir Fleurdelys,

Le fait de faire un sujet pour évoquer ton état d'esprit et ta situation prouve en lui même que non seulement tu es lucide sur ton état, mais en plus que tu as envie de sortir de là. Ces deux choses à elles seules font que tu es capable de le faire, tu es capable de transformer le "j'avais réussi" en "je réusis".

Deux ans et demi, ça a dû te prouver beaucoup de chose et te permettre de mieux te connaître. Ca a pu te prouver que cette durée est non seulement atteignable pour toi, mais aussi au final qu'elle peut être dépassable. Mais dans un premier temps, le premier conseil que j'aurais à te donner est d'oublier ce chiffre. Enfin, il faut le garder en mémoire pour te souvenir de cette victoire, mais il ne faut pas qu'il soit source d'angoisse, de regret, de dévalorisation de toi même. La première chose que tu dois viser dans l'immédiat, c'est aujourd'hui.

L'alcool est un antidépresseur. L'alcool est un tremplin pour gérer ses émotions. L'alcool calme les angoisses. Mais comme tu dis, une fois que la chaudière est remise en marche, dans un seconde temps : l'alcool te déprime, l'alcool perturbe et déforme tes émotions, l'alcool angoisse. La satisfaction finit et finira toujours par se transformer en enfer pour nous. C'est bien pour cela que les personnes angoissées (je sais de quoi je parle) ont une tendance à se diriger vers l'alcool. On est persuadé que ca nous calme alors qu'en réalité, c'est l'alcool qui finit par devenir la source de nos angoisses. Et pour les calmer, on consomme encore et encore. Et si je devais t'assurer quelques chose, c'est que parmi tous les problèmes que tu peux rencontrer, l'alcool n'en est qu'un de plus, et certainement pas la solution.

On aura beau tomber 1 fois, 2 fois, 10 fois, même après 10 ans, il n'est jamais trop tard pour arrêter de nouveau et nous sommes toujours en capacité de le faire tant que nous sommes en vie. Et je le répète, tu es capable une nouvelle fois d'arrêter cet engrenage mortel.

Comment avais tu commencé tes précédentes périodes d'abstinence ? As tu été suivie ? En cure ? La première des choses serait peut être de reprendre un suivi : même si c'est la millième fois, ce ne sera jamais trop. Ce n'est jamais trop ni trop tard pour se soigner. Car je le rappelle, notre alcoolisme est une maladie. Et nous avons le droit vis à vis de nous même de nous soigner, même si ca ne fonctionne pas du premier coup. Si tu es particulièrement angoissée pour ce nouvel arrêt, n'hésite pas à en faire part à la personne qui te suis. Exprimer ses ressentis et ses peurs ça fait du bien et ça permet au soignant de trouver des solutions avec toi.

Tu n'as pas besoin d'aller chercher la force bien loin : elle est en toi, parce que tu t'exprimes, parce que tu te bats, parce que tu as de la volonté et du courage. L'alcool a beau embrumer cette force, il ne gagnera pas. Quand tu auras trouvé le moment pour poser de nouveau le verre, il perdra et tu pourras constater ta force.

Courage à toi, tiens nous au courant et surtout fais attention à toi.

Bonne semaine

Sunshine - 26/11/2022 à 09h06

Coucou Fleurdelys,
Comment vas-tu ? J'espère que tu vas passer un bon week-end.
Prends soin de toi et donne nous des nouvelles.
++

Louise59 - 29/11/2022 à 17h09

Bonjour Fleurdelys,

Fais toi aider au besoin.
J'espère que tu vas bien

Sunshine - 01/12/2022 à 16h33

Hey coucou.
Comment ça va par ici ?

Fleurdelys - 04/12/2022 à 09h51

Bonjour tout le monde merci pour vos messages qui m'aident beaucoup.

Je bois de plus en plus, mon truc c'est la vodka en ce moment. Je descend facile une demie bouteille par jour avec peut-être un jour off mais les jours d'alcoolisation psychologiquement les lendemains sont horribles, je vais travailler mais je suis ko. Hier j'ai siroté de la vodka tte la journée pis j'ai appris que j'avais le covid, bon ça c'est pas grave mais du coup j'ai du annuler ce que je devais faire et ça me fait chier pour mes petits de rien faire.

Bon, ce dimanche nouveau J1, j'ai jeté le reste de vodka et je reprends mon abstinence, je peux plus continuer comme ça, ça me fait trop souffrir.

Et vous tous? Comment ça va?

Sunshine - 05/12/2022 à 14h20

Coucou Fleurdelys,

Bravo pour cette décision 😊 bon courage pour ton nouveau J1

Tu vas te sentir mieux !!! Tu es forte tu vas y arriver ! Je pense bien à toi aussi 😊
