ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉRAPAGE

Par Profil supprimé Posté le 03/07/2015 à 12h12

Après plus de deux ans sans y toucher, hier j'ai craqué.... La bière a eu raison de mon envie, 7 au total. Pas ivre mort, mais rechute, dérapage pour le moment.

Ce matin sentiment de culpabilité car c'est comme la rupture d'une promesse faite à ma famille et à moi même. Cela fait la seconde fois que je dérape avec toujours cette même sensation. L'envie vient de manière amicale, comme si le faite de consommer un verre était un récompense un soulagement.

Deux fois que je bute sur cette même sensation! L'envie arrive avec un sentiment de plaisir du style "aller juste une fois pour te faire du bien". Le soucis je pense est que je suis encore loin du sentiment d'indifférence.... Je suis toujours en vigilance, j'ai peur de l'alcool. Je pensais être moins fragile car j'ai réussi à ravoir de l'alcool dans la maison sans que cela m'agresse. Là j'ai fauté et c'est compliqué mentalement à gérer, et je ne veux surtout pas en parler à mes proches car pas le moment pour eux d'entendre ça, il y a déjà assez.

Je m'en veux mais je vais rebondir. Je pense remettre les bouteilles et autres dans un placard fermé à clef (c'est bête mais cela me rassure). Et puis je vais reprendre l'abstinence, car non, je n'ai pas envie de retomber, ceci sera un dérapage, pas une rechute!
Et puis si jamais cette sensation d'envie pseudo amicale débarque, j'irai voir du monde.

Avez vous déjà dérapé? Comment avez vous gérez la suite?

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 06/07/2015 à 11h01

Salut,

C'est certainement un dérapage après 2 ans, le souci est le nombre je pense, 7 au total, cela est dérangeant car tu n'as pas pût t'arrêter à 1 ou 2. Donc tu devrais peut être voir ton médecin et demander un traitement de secours au cas où. Il existe des traitement pour ralentir l'envie, donc te permettre d'arrêter à 1 ou 2. Je dis cela mais je n'en suis qu'à 6 semaines d'abstinence total, je sais pas combien de temps je vais tenir sans rien toucher, mais je prendrais un ti cacheton si jamais je devais boire.
Après 2 ans OUI ne pas s'être arrêté à temps est un réel problème, je veux pas te casser le moral mais cela prouves que même après 2 ans nous sommes vulnérable. DONC ATTENTION A NE PAS REPLONGER, ce serait dommage après tout ce combat que tu as menés en amont.

Courage

Profil supprimé - 08/07/2015 à 09h49

Salut Moustic,

Merci de ta réponse et félicitation pour ton arrêt.

Rapidement me concernant, j'ai eu le cafard pendant deux jours avec sentiments d'être faible. Impression d'avoir tout gâcher en une seule fois. Comme tout bon alcoolo dépendant, un verre suffit à en reprendre 10...

Ce qui m'a fait réellement peur est de rechuter encore et encore. En gros d'avoir grillé la dernière cartouche qui fait que je peux tomber et pas réellement me relever.

Mais après ce dérapage, je ne me suis pas isolé. RDV Chez le médecin pour parler avec lui de cela. RDV rassurant, car les dérapages après plusieurs mois et plusieurs années peuvent arriver. La forme de l'envie se transforme. Avant l'envie quand elle venait (très rare avant le dérapage) était assez agressive, c'est à dire violente, je la dominais car je savais que c'était mal.

Mais l'envie d'après le doc prend d'autre forme pour nous avoir. Là elle était amicale, comme si elle faisait partie de ce moment ou j'étais au calme, peinard, bien. Donc il faut mettre en place des actions pour ne pas y céder. Pour ma part ce sera de ne pas rester seul. De m'éloigner. Aller courir, voir du monde, et surtout me répéter, que je suis bien, que je n'ai jamais été aussi bien que depuis que je suis sobre. Et ce sur tout point.

Depuis ce dérapage, pas de nouvelle envie. Je ne crie pas victoire disons qu'elle m'a permis de voir que rien est totalement gagné. Que le combat continue, il est juste plus facile à mesure du temps. Une leçon d'humilité certainement.