

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

GRANDE CRAINTE DE LA RECHUTE MALGRÉ TOUS MES EFFORTS ET MES RÉUSSITES

Par **Profil supprimé** Posté le 21/09/2016 à 13h12

Bonjour,

Je suis abstinente depuis Mars dernier mais je me sens en grande difficulté en ce moment. Je prends bien mon traitement, je contourne le moment difficile soit en prenant un bain, soit en allant faire une marche d'une trentaine de minutes, soit en mangeant... etc.

Néanmoins l'envie ne passe pas. Ce n'est pas tant l'envie d'alcool que l'envie que ce soit de nouveau un schéma "simple" et habituel. Et puis l'ivresse me manque. Il a aussi le fait de faire des courses en pleine foire aux vins partout. Aller! On surmonte ça + ça + ça. Je suis épuisée

Tout cela me demande un effort qui, depuis quelques jours, me paraît surhumain. Parfois je ne parviens même à me bouger. Les minutes passent. Je me sens en danger de rechute.

Je suis fatiguée de lutter. Est-ce normal? Je me sens très instable et très triste. Est-ce normal? Est-ce une abstinence malheureuse vouée à l'échec encore une fois?

J'ai besoin d'aide pour maintenir ma motivation. Merci d'avance.

7 RÉPONSES

patricem - 21/09/2016 à 15h08

Bonjour,

Peut-être faites-vous une petite dépression avec le changement de saison ?

Profil supprimé - 23/09/2016 à 11h29

C'est fort probable effectivement que le changement de saison y soit pour quelque chose et que je me sente faiblir. Merci pour cette hypothèse.

Profil supprimé - 24/09/2016 à 23h45

Bonjour à toi,

Si ça peut te rassurer pour moi aussi mon sixième mois d'abstinence à été très compliqué . Comme toi des envies , des remises en question , des doutes J'en ai parlé à mon medecin (addictologue) car j'avais vraiment l'impression de subir mon abstinence et ça m'épuisait. Il m'a dit qu'il était fréquent que ça arrive il m'a prescrit un traitement que je prenais en " si besoin" et c'est passé je ne me souviens plus trop mais je pense que ça a duré un mois environ. Accroches toi ce n'est qu'un petit mauvais passage.

Courage à toi

Profil supprimé - 03/10/2016 à 12h59

Merci beaucoup pour ces infos. Est-ce que tu peux me dire de quel médicaments il s'agissait et sais-tu pourquoi cela survient au bout de 6 mois?

Je te remercie d'avance de répondre à ces deux questions si cela t'est possible.

Bises

Profil supprimé - 03/10/2016 à 23h34

Salut,

Pour les médocs c'était revia et aotall certains diront que c'est inefficace comme médicament mais pour moi ça a bien fonctionné pour l'aide à l'abstinence (après c'est peut être psychologique mais bon du moment que ça marche peu importe) pourquoi au bout de six mois je pense que cette date je me l'étais fixé comme un objectif au départ dans un coin de ma tete . Aussi pour moi le sixième mois étant donné que je changeait d'orientation prof j'avais trouvé mes financements pour une formation j'étais inscrit à la formation donc beaucoup

moins de choses à faire et à penser j'attendais juste de démarrer ma formation donc moins d'occupation.. Apres pour mettre des mots et surtout par écrit c'est pas évident . Et comme disait aussi mon addicto on reste fragile on est en convalescence il faut remettre des choses en places sans le produit de nouvelles habitudes les premiers mois on est dans l'euphorie on se sent tellement mieux et apres ca se tasse..

Bon courage à toi. Tu te sent comment en ce moment? Aussi ce qui m'aide énormément c'est de regarder dans le rétro et repenser à comment j'étais avant dans le produit et franchement je n'ai vraiment pas envie de revivre ça .

Profil supprimé - 05/10/2016 à 22h16

Bonsoir, en vous lisant et attaquant mon 19eme jour d'abstinence je me sens mieux mais fatigue également et tenté bien évidemment...

Je me dis que la route est longue j'ai conscience que nous devons nous habituer à une nouvelle vie, une vie ordinaire être comme les monsieur tout le monde mais c'est parfois satisfaisant pour sa femme pour son enfant mais la nostalgie de cette ivresse me manque terriblement c'est profondément injuste vous ne trouvez pas ?

Profil supprimé - 06/10/2016 à 12h39

Pourquoi se torturer ?
