

RECHUTE

Par **Profil supprimé** Posté le 09/01/2019 à 08h50

Bonjour à tous,

Je viens chercher de l'aide car après 14 ans d'abstinence heureuse, depuis 1 an et 8 jours, je ne cesse de rechuter.

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/01/2019 à 12h16

Bonjour siosoph et bienvenue ici !

Peux-tu en dire plus ? 14 ans d'abstinence heureuse seule ou avec une association ?

Ce que tu as pu faire durant une aussi longue période, tu peux le revivre quels que soient les problèmes que tu rencontres ou as rencontrés .

Reprends ton abstinence un jour à la fois en ne la liant à rien ni à personne .

Fais un trait sur cette année et 8 jours de rechute et dès aujourd'hui, ne reprends pas le premier verre . Un jour à la fois, une demi-journée à la fois ou moins encore , c'est du domaine du possible . Fais-toi aider par une association d'anciens buveurs, par un addictologue, un psy, que sais-je mais ne reste pas seule avec ton problème .

Tu as fait le premier pas en déposant ton fardeau ici , ne te limite ps à cela .

Bon courage et à toi aussi je mets le " Rien qu'aujourd'hui " :

[b] Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI. [/b]

Profil supprimé - 09/01/2019 à 14h04

Oui, j'allais dans une association, en tous cas les 6 premières années.

Et cette année qui vient de passer, j'ai perdu mes deux parents, après des maladies très difficiles à vivre pour eux et moi. Je m'en suis beaucoup occupée, avec mes sœurs. À présent, j'ai le sentiment d'être inutile, d'avoir une vie vide. Je suis divorcée et sans compagnon depuis 3 ans; ma fille de 10 est décédée d'un cancer en 2002...

Profil supprimé - 09/01/2019 à 18h42

Je compatis à toutes ces disparitions de proches mais je te suggère cependant de retourner dans le groupe où tu avais trouvé enfin l'abstinence . Ce groupe existe certainement encore et tu y seras toujours la bienvenue . Partager en face à face , rien de meilleur , bien mieux encore que par écran interposé .

Perso, tout va bien pour moi aujourd'hui et pourtant je reste profondément attaché à A.A. journallement pour mon bien -être mais aussi pour rendre ce que j'ai reçu .

Bon courage à toi . Tu sais par expérience que l'alcool ne résout rien, dis stop à l'alcool .

Profil supprimé - 09/01/2019 à 19h05

Merci beaucoup pour ces retours. J'ai vu ma psy ce soir; et je vais retourner en réunion de pairs, pour essayer de raccrocher une réelle abstinence.

Merci de tout cœur.

Profil supprimé - 10/01/2019 à 10h38

Excellente idée ! Il n'est jamais bon de rester seul lorsqu'un problème d'alcool est présent . En le partageant , on en limite les conséquences désastreuses ou qui pourraient le devenir .

Ton acquis de nombreuses années d'abstinence refera surface assez facilement je crois et espère .

Bonne réunion à paris voulais-tu dire je suppose . Est-il indiscret de te demander dans quelle association tu retourner ?

Bon courage , un mauvais moment à passer, mais quel soulagement sera le tien en fin de réunion .

Profil supprimé - 10/01/2019 à 15h23

je voulais bien dire réunion de pairs... je fréquentais les AA et une autre asso, créée par un médecin, à l'époque.

Encore merci pour ton écoute et tes retours.

Profil supprimé - 10/01/2019 à 18h52

Tout est bon à prendre pour se libérer de l'alcool , c'est le résultat qui compte . L'amitié entre semblable est importante et en plus chez A.A. nous avons un programme de rétablissement dans lequel nous puisons ce que nous voulons vu que rien n'est imposé .

Que tout aille pour le mieux pour toi . Mets tout en oeuvre pour te sortir la tête de l'alcool car tu as bien dû le constater , plus souvent tu rechutais, plus tu te fragilisais .

Bonne route dans ta nouvelle abstinence .
