VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RECHUTE

Par continuer Postée le 25/10/2023 11:25

> Bonjour, Après une cure et 5 mois d'abstinence j'ai rechuté pendant deux jours. J'ai totalement stopper au bout de ces deux jours. J'ai peur d'avoir remis mon cerveau en marche et que cela soit encore plus difficile. Cette rechute m'a beaucoup affectée tant physiquement que moralement. Je reprends donc le chemin de l'abstinence avec beaucoup de craintes qu'une autre rechute arrive. En vous remerciant. Bien à vous.

Mise en ligne le 26/10/2023

Bonjour,

Nous comprenons que ces deux jours de reprise de consommations aient pu vous fragiliser et vous faire appréhender la suite. Ce qui vous est arrivé est pourtant quasiment inéluctable, peut-être d'ailleurs l'avez-vous entendu dire pendant votre cure, cela fait partie du parcours. Vous avez cepedant réussi à rapidement vous remobiliser et c'est à souligner.

Dans cet après coup, peut-être allez-vous identifier les facteurs ayant conduit à ces réalcoolisations. Ceci vous permettra d'anticiper les situations à risque et, dans la mesure du possible, de les éviter. Nous ne savons pas si vous avez toujours un suivi, si tel est le cas, c'est important de parler de cet épisode, sinon peut-être auriez-vous intérêt à reprendre contact avec des professionnels de l'addictologie. Des consultations ambulatoires vous donneraient la possibilité de bénéficier de soutien, de conseils, dans la poursuite de vos efforts.

Nos écoutant(e)s sont à votre disposition si vous ressentez le besoin d'échanger sur cette reprise et sur vos craintes. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- "J'ai recommencé à boire"