

## Réunion du 15 mars 2019

### Thème : « Réagir en cas de rechute ».

Rechuter après une période d'arrêt de l'alcool est le plus souvent vécu comme un drame tant par le malade que par son entourage .Les proches se sentent trahis, deviennent irritables, accusent le malade et ne savent plus quoi faire .

La compréhension des mécanismes qui mènent à un arrêt durable fait pourtant voir les choses différemment . Elle permet de comprendre pourquoi il faut changer de regard sur la rechute et comment ne pas se laisser dépasser, ni se décourager et à rebondir rapidement .

Une rechute déclenche des sentiments et des émotions douloureuses, la colère et la déception sont des sentiments compréhensibles, mais elle permet aussi de garder espoir et d'être plus à même de faire face .

*« Déjà, au sortir des soins, il faut penser à l'éventualité de la rechute et savoir comment on pourra l'éviter » . Puis, si elle arrive « admettre la rechute et non la nier ».*

*« C'est comme le point rouge de la télé, tu appuies dessus et c'est reparti »...*

*« Quand on a une pulsion, il faut surtout téléphoner à quelqu'un, souvent en parler suffit »*

*« Si ça ne va pas, il faut réagir tout de suite . Appeler son médecin, le service d'addictologie ou quelqu'un de l'association et ne pas avoir honte d'en parler. »*

*. « Surtout, ne pas croire qu'on puisse y arriver tout seul ».*

*« A ma sortie de Calmette, j'ai reconsommé et j'ai réagi tout de suite . J'ai vu mon médecin ,il m'a donné le traitement que j'avais à Calmette ».*

*« Il faut un recadrage médical immédiat, ce sont des outils qu'il faut accepter et prendre conscience des conséquences qui en découlent ».*

L'important est de ne pas rester seul(e) en se repliant sur soi . Le médecin traitant, le service d'alcoologie et l'association peuvent apporter de l'aide et sont une bonne réponse pour faire face à la rechute .*« L'association donne envie de se battre » .*

Il est important aussi de comprendre pourquoi la rechute s'est produite afin de définir clairement comment on va l'affronter une prochaine fois si elle se présente, en situation semblable et sans recourir à l'alcool.

*« Il faut se préparer à vivre sans alcool et savoir que l'alcool ne résout en rien les problèmes ».*

Il convient toutefois de faire la distinction entre rechute et dérapage, mais un dérapage n'est jamais banal. Toute consommation même minimale est un danger qui peut déboucher sur une rechute conséquente. Il faut rester humble et se dire que l'alcool est toujours le plus fort !

Les rechutes font partie du chemin vers l'abstinence . Le risque diminue avec le temps et il faut du temps pour gagner à nouveau de l'assurance .

Les anciennes habitudes en lien avec la consommation représentent un risque .

*« Ne pas tenter le diable et apprendre à dire « non » . « Eviter l'oisiveté et l'ennui et les lieux où on buvait ou on achetait de l'alcool (,bars, fêtes, supermarchés etc..)» .*

Il est important de réorganiser sa vie au quotidien, de développer de nouveaux loisirs et intérêts ou d'en reprendre d'autres .

Il faut apprécier ses réussites même petites et ne pas voir que les difficultés sur le chemin de la dépendance mais surtout les avantages d'un arrêt de l'alcool . La santé s'améliore, l'ambiance au sein de la famille devient plus sereine et tous reprennent confiance . Sans alcool on découvre un nouveau point de vue sur les gens et l'environnement .

Il y a encore beaucoup de choses à découvrir et il ne faut pas négliger de se faire plaisir .

