



Réunion du 17 mars 2023

Thème : « Quand on rechute, on se dit qu'on n'arrivera jamais »

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 . Autant les personnes directement touchées que leur entourage vivent souvent les rechutes comme un échec et des pensées telles que : « ça ne marchera jamais » viennent à l'esprit . Beaucoup faisant l'expérience de la rechute ont de profonds sentiments de culpabilité et de honte, les proches se sentent trahis deviennent irritables . De tels sentiments sont bien naturels et tous sont souvent découragés .

Déjà, il convient de faire la distinction entre une rechute et un dérapage, mais un dérapage n'est jamais banal . Toute consommation d'alcool même minime est un danger qui peut être la cause d'une rechute .

« Il est évident que pour éviter une rechute, il faut déjà reconnaître qu'on est malade . La reconnaissance de la maladie alcoolique est déjà un pas énorme pour éviter de rechuter » .

« J'ai rechuté tout de suite en sortant de Calmette . J'ai essayé de me limiter , mais j'ai replongé et avec persévérance, en me remettant tous les jours en question, j'ai réussi » .

« Quand on rechute, tout n'est pas foutu . J'ai replongé et je m'en suis sorti » .

« Il ne faut pas se mettre dans la tête qu'on n'y arrivera jamais . Même au bout de plusieurs rechutes on peut toujours s'en sortir » .

Peut-on dire que la rechute est une chance ?

Les rechutes font partie du chemin de l'abstinence . La plupart des personnes qui se libèrent d'une dépendance vivent des rechutes plus ou moins graves, parfois à plusieurs reprises . La rechute permet de comprendre pourquoi elle s'est produite et comment l'affronter une prochaine fois si elle se présente en situation semblable .

« J'ai rechuté pendant 2 jours parce que la bouteille de « Ricard » était restée en vue après un repas avec des amis . J'étais mal, j'ai appelé quelqu'un à Calmette » .

« Quand je reçois du monde, je leur dis de se servir tout seul » .

« Quand les fêtes de fin d'année arrivent, je stresse, j'angoisse, ça rappelle des souvenirs » .

En dépit de l'évidence de la gravité de la situation et malgré l'intention de demeurer abstinents, les patients alcooliques rechutent souvent .

« A cause de mes rechutes, j'ai tout perdu: ma femme, mes enfants, tout » ...

« J'en suis à ma 3ème cure avec plusieurs addictions et après une tentative de suicide . Je veux définitivement m'en sortir . J'ai 2 enfants et après 3 semaines à Calmette , j'aurai du travail. Même si je sais que ça va être très dur, je veux à tout prix m'en sortir » .

« J'ai envie de retrouver une vie normale . Je suis jeune, j'ai déjà des problèmes de santé j'en suis conscient et je veux m'en sortir » .

Il est prouvé que les personnes qui adhèrent à une association font moins de rechutes et que le risque diminue avec le temps .

« J'ai besoin de venir aux réunions chaque semaine pour tenir » .

« A l'association , avec les témoignages et les conseils des autres on se dit qu'avec de la persévérance, on s'en sortira » . « L'association donne envie de se battre » .

Il ne faut pas hésiter à appeler son médecin , le service d'addictologie ou quelqu'un de l'association, ne pas avoir honte d'en parler et surtout de ne pas rester seul .

M.F.C.