



Réunion du 17 septembre 2021

Thème : « Anticiper la rechute. »

Il ne faut pas confondre dérapage et rechute ! Un dérapage, c'est un « faux pas » : la personne consomme une ou plusieurs fois, mais en faible quantité, puis s'abstient à nouveau complètement de boire. La rechute est le fait de perdre totalement le contrôle et de re-boire comme avant.

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. Le malade se culpabilise et les proches se découragent et se sentent trahis.

Attention ! Un dérapage n'est jamais banal ! Toute consommation même minime est un danger qui peut déboucher sur une rechute plus grave.

« Parce que l'alcoolisme est une maladie et que l'alcool procure une euphorie, fugace certes, mais qu'on recherche en buvant encore et encore ».

Déjà au sortir des soins, il faut penser à l'éventualité de la rechute et savoir comment on pourra l'éviter. Connaître les situations et les conditions impliquant un risque de rechute est un outil précieux pour pouvoir y faire face.

« Il faut bien choisir ce que l'on veut et le vouloir ».

« Il faut se donner des « outils » et faire une sorte de carnet de route » pour préparer un plan d'urgence pour le cas où l'envie de consommer à nouveau serait trop forte.

Pour prévenir la rechute, un certain nombre de mesures ont fait leurs preuves :

Ne pas rester seul en se repliant sur soi. *« La solitude est terrible, il faut un accompagnement dès la sortie des soins »*. Il faut rechercher du soutien auprès des proches, de l'association, du médecin traitant ou d'un professionnel du centre d'alcoologie.

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

Bien sûr, quand on ne boit plus d'alcool, on perd des amis... *« Mes amis de liche ont fait comme l'alcool, ils se sont évaporés, mais les vrais, les bons sont toujours là ».*

Dans les premiers temps, il faut éviter les lieux où on avait ses habitudes (bars, fêtes) et là où on achetait de l'alcool (rayons de supermarchés...). Il ne faut pas tenter le diable !!!

Eviter l'oisiveté et l'ennui. Il faut reprendre des activités, se créer ou retrouver des centres d'intérêt. Il est important d'apprécier ses réussites même petites tout en évitant l'épuisement.

Il faut **apprendre à dire : « non »** dans certaines circonstances car il est plus facile de refuser le premier verre que le second. Pas de relâchement de la vigilance : *« bah ! Après tant d'années, un petit verre ne me fera pas de mal ! »*, mais si !!!

Pourtant cela n'empêche pas de **se faire plaisir** autrement qu'avec l'alcool ...

Ne pas laisser les « difficultés de la vie » devenir obsessionnelles. *« En cas de problèmes, on pense pouvoir maîtriser, on dit : je vais gérer et finalement on ne maîtrise rien du tout »*

Plus on connaît les situations à risques de rechute, plus on parvient à faire face et à les éviter. **S'investir à long terme dans l'association** pour rester motivé et participer

régulièrement aux réunions permet de rencontrer d'autres malades qui avant nous, ont ou ont été confrontés aux mêmes difficultés. Les malades comme l'entourage, y trouveront écoute, aide, réconfort et un peu plus de sérénité.

M.F.C.