

STOPPER L'ADDICTION SANS MÉDICAMENTS

Par Profil supprimé Postée le 31/01/2019 17:02

J'ai pris l'habitude de boire du vin à table lorsque j'ai rencontré mon ex-conjoint. Cette habitude s'est amplifiée à partir du moment où nous nous sommes séparés. J'ai réalisé qu'il fallait que j'achète régulièrement des bouteilles de vin et que ma consommation atteignait les 3/4 de la bouteille en 48 heures. Après bien des années, cette habitude n'a jamais cessé. Le pire est que j'ai rencontré ensuite un homme qui buvait à longueur de journée et cela me donnait parfois moins de scrupules à boire moi aussi.

Je suis de nouveau seule et malgré une vie très active, je ressens presque tout le temps un mal-être que je n'arrive pas à surmonter. D'où la continuité de mon addiction.. SOS !!

Mon médecin généraliste préconise des séances d'acupuncture .. est-ce efficace pour venir à bout de cette addiction ?

Mise en ligne le 04/02/2019

Bonjour,

Vous avez vraisemblablement développé une dépendance vis-à-vis de l'alcool. Il apparaît clairement que vos ruptures successives vous ont affectées et ont visiblement accru votre besoin de vous alcooliser.

Vous avez parlé de votre trouble à l'usage de l'alcool à votre médecin qui vous a mise sur la piste d'une thérapie non médicamenteuse, en l'occurrence, l'acupuncture.

Pour rappel, il s'agit d'une des branches de la médecine traditionnelle chinoise, basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps à des fins thérapeutiques. Chacun des points d'acupuncture, stimulent un organe ou ont un effet sur le corps.

Dans l'aide au sevrage alcoolique les points pratiqués sur le corps auront un effet stimulant sur les organes fabricant des endorphines naturelles dans le but d'un effet antalgique, relaxant et anxiolytique afin d'apporter au patient un bien être et un maintien de l'abstinence.

Ce traitement peut être complété par la relaxation qui permet aussi de fabriquer des endorphines naturelles.

En ce qui concerne l'efficacité de l'acupuncture, il nous est difficile de porter un jugement général, et encore plus de vous dire s'il vous aidera, vous. Sans doute certaines personnes y trouvent elles un soulagement, mais nous ne pouvons pas dire que c'est le cas de toutes.

Nous pensons également que vous avez tout à gagner d'envisager également un suivi psychologique afin de vous faire aider à repenser votre attrait de l'alcool, de vous consolider face au manque et surtout de faire un travail de fond sur ce qui génère votre mal-être pour le surmonter.

Si vous êtes d'accord avec notre suggestion du suivi psychologique sachez que vous pourrez l'obtenir dans un Centre de Soins d'Accompagnement et Prévention en Addictologie (CSAPA). Ce sont des spécialistes (alcoologues, addictologues, psychiatres, psychologues, etc qui vous recevront et vous conseilleront pour concrétiser votre souhait qui est de « venir à bout de votre addiction ».

Nous vous avons mis en fin de réponse une adresse de CSAPA montpelliéraine que nous vous invitons à contacter. C'est gratuit, confidentiel et en plus d'être professionnels les intervenants sont bienveillants.

Si vous désirez une écoute ponctuelle, un soutien, des questions complémentaires ou tout simplement reprendre avec nous tout ce que nous avons écrit n'hésitez pas à revenir vers nous.

Nous sommes joignables par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à 02h00 ou au 090 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 34

59, avenue de Fès
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C
34090 MONTPELLIER

Tél : 04 99 77 10 77

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30

à 17h30

Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République 12 à 21 ans Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

Voir la fiche détaillée