

NE PAS REPRENDRE APRÈS LE CONFIRMEMENT

Par **Slovako** Posté le 21/05/2020 à 01h25

Bonjour,
J'ai vu que pour beaucoup le confinement avait été dur et je vous envoie tout mon soutien.
Moi à l'inverse j'ai eu énormément de chance, j'étais avec un ami très sain et très encourageant, bref, j'ai drastiquement réduit ma consommation. Avec le recul je me rends compte qu'elle était assez inquiétante depuis très longtemps.
Je me retrouve aujourd'hui beaucoup plus en forme : j'ai le visage moins bouffi, beaucoup moins de boutons, je me me redécouvre (j'avoue que j'avais oublié ma personnalité sobre et hors gueule de bois.
Maintenant je dois partir de chez mon ami et je suis terrorisée : comment faire pour tenir/trouver des motivations /affronter les difficultés sociales?
Merci à toutes et tous

1 RÉPONSE

Moderateur - 28/05/2020 à 16h24

Bonjour Slovako,

Ce que je peux vous suggérer c'est d'entamer un suivi avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) proche de chez vous. "Accompagnement" est ici le mot important. Car apparemment vous avez réduit votre consommation mais vous avez peur que, livrée à vous même, vos "vieilles" habitudes reviennent. D'ailleurs vos interrogations révèlent que vous donniez bien une place d'auto-médication à votre consommation d'alcool.

Les professionnels du CSAPA seront en mesure de vous aider à répondre autrement que par l'alcool aux difficultés qui vont surgir dans votre quotidien. Au fur et à mesure vous apprendrez ainsi à devenir autonome face à "l'envie" d'alcool. Les consultations sont en outre gratuites.

N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute, à utiliser notre chat ou notre rubrique "adresses utiles" pour obtenir les coordonnées d'un CSAPA.

Bien cordialement,

le modérateur.
