

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# QUEL CONSEIL POUR MON CAS

---

Par Faucon57530 Postée le 13/12/2020 18:41

Bonjour voilà 30 ans que je n'avais pas bu une goutte, à l'époque je me suis arrêté seul, mais depuis 2 ans je suis atteint de polyarthrite. Étant un grand sportif, je me demande si ça n'a pas été le début de ma rechute. Actuellement je ne bois pas tous les jours, souvent aucune envie mais une fois toutes les 3 semaines voire 1 mois, je rebois. Quel médecin pourriez-vous me conseiller, hypnose, sophrologie. Bien cordialement.

---

### Mise en ligne le 16/12/2020

Bonjour,

A la lecture de votre message nous comprenons une « abstinence » de 30 années suite à une démarche entreprise seul.

Aujourd'hui il semble que vous soyez préoccupé face à des difficultés de gestion d'une consommation qui revient de façon régulière. Il nous semblerait intéressant de réfléchir à ce qui vous conduit à consommer à ces moment-là, ce que vous attendez comme effet, à quel état émotionnel la consommation vient-elle répondre, ou encore quel soulagement, physique ou psychique afin d'envisager d'autres sources d'apaisement.

Afin d'être aidé dans cette réflexion, il est possible de vous rapprocher d'une structure telle qu'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention à l'Addiction) dans lequel des professionnels spécialisés sur les questions de consommation proposent des consultations individuelles confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous dans lequel l'hypno thérapie est pratiquée.

Il peut être effectivement pertinent, lorsque la personne y est réceptive, d'avoir recours à ce que nous appelons « thérapies brèves » telles que l'hypnose ou la sophrologie.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échanges, vous pouvez bien sûr nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

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

---

### CENTRE DES WADS: CSAPA- CAARUD

26 rue du Wad Billy  
57000 METZ

Tél : 03 87 74 41 58

Site web : [www.leswadscmsea.fr](http://www.leswadscmsea.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Accueil du public : Lundi-mercredi de 8h30 à 18h, mardi-jeudi de 8h30 à 19h, vendredi de 8h30 à 17h// Accueil collectif

CAARUD: mardi et jeudi 15h45-18h45, mercredi, vendredi et samedi 14h-17h. Accueil collectif Femmes le lundi 14h-17h.

Voir la fiche détaillée