

JE VOUDRAIS ARRÊTER TOTALEMENT MAIS REPLONGE AU MOINS 1FOIS LA SEMAINE

Par Loli Postée le 19/08/2021 09:36

Bonjour , j'ai réussi à faire Un pseudo sevrage si je puis dire, c'est a dire qu'avant je buvais tout les jours ... Grâce à mon conjoint j'ai réussi à stopper ça mais lorsque je me retrouve seule (car on habite pas encore ensemble) le trois quart du temps je craque ... Et je bois sans réussir à contrôler le nombres de verres, et des le lendemain je regrette ... Mais c'est fait... A chaque fois je me dis que je ne supporte plus beaucoup l'alcool que je n'encaisse plus qu'il faut que j'arrête et en fin de compte je recommence ... Comment faire pour ne pas craquer seule ?

Mise en ligne le 19/08/2021

Bonjour

Le fait de ne plus boire quotidiennement est déjà un très bon début pour prendre de la distance par rapport à l'alcool.

Si vous parvenez à ne pas boire quand quelqu'un est avec vous, et que c'est lorsque vous êtes seule que vous rechutez, cela laisse supposer que l'alcool est une béquille pour supporter quelque chose. Cela peut être la solitude, l'ennui ou bien certaines anxiétés qui disparaissent d'elles mêmes quand vous êtes accompagnée. On peut remplacer l'alcool par autre chose, une tisane, par exemple, essayer de s'occuper l'esprit ou retarder son premier verre de consommation, mais cela ne fonctionne pas toujours sur la durée.

L'arrêt des alcoolisations solitaires se travaille avec le soutien d'un(e) aidant(e) spécialisé(e) en addictologie. A force de parler, de comprendre et d'être écoutée, les raisons qui poussent à boire se dévoilent et petit à petit se dénouent.

Il n'y a pas une technique unique pour ne pas craquer seul qui fonctionne pour tout le monde. Mais avec l'aide d'un soutien psychologique, vous trouverez peut-être votre technique. L'abstinence complète de l'alcool n'est pas un choix de vie évident, et même si les cartes sont entre vos mains, il est fort possible que c'est par le soutien d'une autre personne spécialisée en addictologie que vous continuerez à avancer.

Pour se faire, vous pouvez vous adresser à un CSAPA, centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie. Dans un tel centre, plusieurs professionnels travaillent de concert pour apporter une aide psychologique, gratuitement et anonymement à des personnes en difficulté avec l'alcool et les drogues. Il est possible d'y trouver du soutien individuel, des groupes de parole et d'autres ressources. Nous vous joignons en bas de page quelques adresses de ces centres, ceux qui sont proches de chez vous.

Si la perspective d'être suivie en centre ne vous tente pas, nous vous conseillons de nous appeler au 0 980 980 930. Ce numéro est non surtaxé et disponible tous les jours entre 08h et 02h. Il vous permettra d'être écoutée et conseillée par une personne compétente et bienveillante.

Nous vous joignons également en bas de page un article qui peut vous donner des pistes sur la régulation de la consommation.

Dans beaucoup de cas, l'abstinence se crée avec le temps. Si les rechutes s'espacent, c'est que vous avez trouvé une source de motivation et une méthode qui fonctionnent pour vous. Dans ce cas, il s'agit de continuer sur cette voie en prenant le temps de vivre au jour le jour.

Pour cela, nous vous souhaitons beaucoup de courage.

Cordialement

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

ANTENNE DU CSAPA DU JEU DE PAUME DE BÉTHUNE

rue du général de Gaulle
62660 AUCHEL

Tél : 03 21 63 25 80

Secrétariat : Du lundi au jeudi: 8h30-12h30 / 13h30-17h15 Vendredi: 8h30-12h30

Accueil du public : 1er et 3e lundi de chaque mois, réalisé par trois infirmières. 14h-16h30

COVID -19 : Mise à jour MAI 2022: Respect des gestes barrières et accueil sur rendez vous.

Voir la fiche détaillée

CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

**3, place Navarin
62200 BOULOGNE SUR MER**

Tél : 03 21 99 38 82

Site web : www.ch-boulogne.fr/

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Substitution : Centre méthadone ouvert de 10h à 12h et de 12h30 à 15h en semaine

COVID -19 : mise à jour NOVEMBRE 2022: port du masque obligatoire. Test PCR pour hospitalisation.

Voir la fiche détaillée

CSAPA EMERAUDE

**64 rue Verte
62100 CALAIS**

Tél : 03 59 30 54 11

Site web : www.ch-calais.fr/pole-sante-mentale-et-addictologie/

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30

COVID -19 : Mise à jour JUILLET 2022 : Pass sanitaire. Mêmes conditions qu'en milieu hospitalier.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Quand je bois, je ne sais pas m'arrêter