

SEVRAGE

Par Alan Postée le 12/03/2023 13:58

Bonjour, J'ai fini par accepter que j'ai un gros problème avec l'alcool et je ne sais pas par où commencer pour arrêter. Je suis fragile et j'ai dû mal à trouver d'autres manières de me sociabiliser, de tromper l'ennui ou de ne plus penser aux autres problèmes comme le célibat, la jalousie, la colère, l'argent. J'étais allé voir un psychiatre qui m'a prescrit un traitement très lourd et j'ai eu le sentiment de remplacer une addiction par une autre, me rendant d'autant plus amorphe et déboussolé. J'ai donc arrêté de le consulter. J'ai la chance d'entreprendre cette démarche avec un ami qui souhaite arrêter également, et on compte se soutenir mutuellement. Dès lors je m'adresse à vous pour recueillir quelques conseils pour m'aiguiller. Cordialement

Mise en ligne le 14/03/2023

Bonjour,

Le fait que vous ayez déjà analysé ce qui maintient votre consommation est un premier pas très important. Nous pouvons vous conseiller de vous tourner vers des centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie, mieux connu sous l'acronyme CSAPA. Ces centres concentrent plusieurs professionnels différents qui travaillent ensemble pour aider les personnes en difficulté avec l'alcool. Ces centres peuvent proposer plusieurs aides: des groupes de parole, des ateliers thérapeutiques et particulièrement, ce qui nous paraît le plus adapté pour une première démarche, des suivis individuels. Ces suivis sont gratuits.

Il suffit de trouver une structure dans un secteur géographique qui vous convient, plus ou moins proche de vous, selon vos préférences. Vous pouvez trouver toute la liste de ces structures sur notre site dans la rubrique "adresses utiles" que nous vous joignons en bas de page.

Chaque situation avec l'alcool est différente, il n'y a pas vraiment de conseils types à donner quand on ne connaît pas précisément la situation, mais nous pouvons vous proposer quelques grandes lignes qui vous apporteront peut-être des idées. Pour se défaire de l'alcool, il est important de travailler sur ce qui le maintient en place. Chaque réduction, même si elle semble infime, est un pas de plus vers l'arrêt. Placer un verre d'eau entre deux consommations d'alcool peut adoucir les effets néfastes de l'alcool. Retarder, même de très peu l'heure de consommation peut aider à la réduction.

Si vous souhaitez être hospitalisé pour arrêter complètement l'alcool de façon un peu plus rapide, c'est possible. Vous trouverez des numéros pour faire un sevrage dans la même rubrique que pour les CSAPA "adresses utiles" jointe en bas de page.

Vous pouvez également nous appeler au 0 980 980 930. Le service est disponible, tous les jours, entre 08h et 02h, anonymement. Les appels sont non-surtaxés. des écoutants formés pourront vous apporter des conseils adaptés à votre situation.

Bien à vous,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service