

GESTION DU STRESS

Par Benniget Postée le 02/06/2023 19:08

Bonjour Je me suis inscrit hier et mon premier tchat avec vous. Mon souci du jour: j'ai 2 entretiens semaine prochaine car sans activité professionnelle depuis 1 mois, et je souhaiterais quelques conseils pour éviter de retomber dans mes vieux démons : trop d'enthousiasme et la déception, mais aussi peur de bien faire, mais aussi peur de ressentir le besoin de ce faux ami qu'est l'alcool, et toujours de devoir le boire en cachette (honte et désespoir). Je voudrais tellement que mon épouse et la mère de nos enfants puissent avoir une super fête des Mamans. Merci de votre aide.

Mise en ligne le 06/06/2023

Bonjour,

Il nous semble comprendre au travers de votre message que votre situation actuelle est source de fragilisation. Vous avez identifié le stress lié à votre recherche d'emploi comme pouvant être facteur de risque vis-à-vis de prise ou reprise d'alcool. Nous ne savons pas ce qu'il en est de vos habitudes de consommation actuellement, si votre crainte est celle d'une rechute alors que vous êtes abstinente, si vous redoutez d'être excessif alors que vous étiez dans le contrôle de vos usages. Nous ne savons pas non plus si vous êtes accompagné face aux difficultés que vous éprouvez. Si tel est le cas, il pourrait être judicieux de « renforcer » pour un temps le suivi dont vous bénéficiez, si vous n'y avez pas d'y songer.

Nous comprenons que vous cherchiez des moyens de faire face au stress et pouvons vous indiquer quelques pistes pouvant vous aider comme pratiquer une activité physique, la méditation, la relaxation, la respiration consciente... Difficile de dire néanmoins à quelle technique vous seriez particulièrement sensible, nombreuses sont les possibilités à explorer et expérimenter. Nous revenons à l'idée d'un suivi avec un professionnel pouvant vous guider en ce sens. L'objectif à long terme serait de déterminer les méthodes auxquelles vous êtes réceptif et dont vous pourrez vous servir à l'avenir en toute autonomie.

Nous souhaitons que ces éléments de réponse vous permettent d'avancer et vous donne envie d'expérimenter des moyens de mieux gérer votre stress. Si dans les temps qui viennent, vous rencontrez à nouveau des moments où vous vous sentez submergé par vos émotions et donc fragilisé vis-à-vis de l'alcool, privilégiez peut-être le fait de nous contacter en direct, au téléphone ou par Chat. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.
