

## ALCOOL ET HYPNOSE?

---

Par Profil supprimé Postée le 13/02/2014 17:39

Bonjour,

J'aimerais savoir si certains témoignent de l'efficacité de l'hypnose dans la réduction voir l'arrêt de la consommation d'alcool. Merci de me donner des piste... J'en ai marre de picoler tous les soir, et besoin de suggérer des choses à mon subconscient!

Lise

---

### Mise en ligne le 17/02/2014

Bonjour,

Il semblerait que certaines personnes soient réceptives à l'hypnose et d'autres non. Nous ne pouvons pas vous répondre plus précisément à ce sujet, car cette technique n'est pas reconnue par le Ministère de la Santé. Si vous souhaitez trouver des témoignages, vous pouvez les consulter dans la rubriques "les témoignages" de notre site. Si vous ne trouvez pas satisfaction, vous pouvez adresser votre demande de témoignage dans un " forum de discussion" de notre site.

Il nous semble que la question de la dépendance ne concerne pas uniquement les consommations compulsives. Elle est également reliée à des difficultés (par exemple professionnelles ou relationnelles ou de santé...) que rencontre la personne. Difficultés à laquelle cette personne ne trouve de réponse et qui induisent une souffrance. Arrêter votre consommation d'alcool, ne vous évitera pas de devoir affronter les difficultés qui vous ont amenée à boire. C'est pour cela que nous vous préconisons de trouver un soutien supplémentaire pour vous aider face à votre dépendance. Vous pouvez bénéficier d'un accompagnement dans le sevrage en ambulatoire dans les CSAPA (Centre de Soins en Addictologie). Ces centres proposent en effet des consultations médicales et un soutien psychologique individuel. Ces consultations sont anonymes et gratuites. Il est également possible de rencontrer des travailleurs sociaux concernant d'autres questions pragmatiques. Parfois, ces mêmes centres mettent également en place des groupes d'entraides et de parole.

Vous pourrez trouver l'adresse de ces centres dans notre rubrique « adresses utiles » ou en contactant notre service au 0 800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. La ligne est ouverte de 8h à 2h 7j/7.

Nous vous souhaitons de trouver les personnes et les méthodes qui vous permettront de diminuer ou d'arrêter vos consommations compulsives.

Cordialement.

---