

APPEL À L'AIDE

Par [supzah](#) Posté le 18/01/2024 à 15h54

Bonjour,

Je m'appelle Elsa et j'ai 25 et j'ai un problème avec l'alcool. Je peux boire 2 à 3 bouteilles de vins par jour depuis quelques mois sans aucun contrôle, je sais pas d'où ça m'est parvenu mais ça m'est un peu tombé dessus sur la tête comme ça, depuis j'essaye d'arrêter de boire mais je n'y arrive pas. J'ai essayé le sport; la médication,... mais rien ne m'arrête dès que je rentre j'ai qu'une chose en tête : boire. Je sais pas si d'autres sont dans mon cas mais j'aimerais en parler pour moins me sentir seule.... Merci

1 RÉPONSE

[Rocca](#) - 19/01/2024 à 12h31

bonjour Elsa,

Félicitation à toi déjà d'avoir pris conscience de ta perte de contrôle sur l'alcool, je peux essayer de te donner quelques pistes de réflexion mais ça n'engage que moi :

Si tu n'arrives pas à arrêter ta consommation ni par ta propre volonté, ni par la médication, je te conseille de faire un travail sur le côté psy. Peut-être essaie-tu de combler quelque chose avec le produit, essaye de trouver la cause (par l'introspection ou avec un psychologue).

Si c'est une addiction physique, la recherche de l'ivresse, tu peux tenter un sevrage en centre hospitalier, au moins tu n'auras déjà plus la possibilité d'accéder au produit pendant quelques jours ce qui peut t'amener à prendre du recul sur ton problème et nettoyer ton corps.

Tu peux aussi travailler à renforcer ton mindset et ta prise de décision, prendre le contrôle de tes pulsions et de tes pensées. Si ça t'intéresse il y a beaucoup de contenu sur youtube, qui peut te donner des outils.

Essayer des activités qui t'intéressent et te plaisent pour remplacer les moments d'alcoolisation, générer de la dopamine, du plaisir par une manière naturelle.
