

RECHUTE

Par Profil supprimé Postée le 25/07/2015 20:25

bonsoir ,j'ai arrêtee l'alcool depuis le 09/01/2012 mais rechuté depuis 1 semaine suite a de très gros soucis j'ai été revoir mon psy qui m'a donné un traitement mais grave je dois reprendre lundi le travail et aujourd'hui j'en suis déjà à 12 bière que dois je faire si quelqu'un peut me donné des solutions je suis preneuse merci d'avance

Mise en ligne le 27/07/2015

Bonjour,

Le délai de réponse étant de 48h, nous n'avons pu répondre avant à votre question. Vous avez certainement repris le travail aujourd'hui mais nous espérons que notre réponse vous apportera tout de même une aide.

On dit souvent que les « rechutes » sont l'une des étapes du sevrage à l'alcool et cela ne doit en aucun cas vous faire perdre de vue votre objectif. Vous ne devez pas considérer cela comme un échec définitif.

Vous avez arrêté de boire, sans reprendre, durant 2 ans et demi. Vous pouvez en être fière. Cela vous montre que vous pouvez y arriver, que vous y êtes arrivé et que vous y arriverez encore!

Une reprise de consommation d'alcool peut être en effet très décourageante surtout après tant d'efforts. Pour autant, vous avez décidé de prendre les choses en main rapidement en appelant votre psy et en nous contactant. Moins l'alcool reprendra place dans votre vie, plus il sera facile pour vous d'arrêter à nouveau.

L'alcool a fait partie de votre vie durant un certain temps, il est donc normal que votre problème ne soit pas résolu sans encombre. Essayez de comprendre ce qui se cache derrière cette reprise. Vous parlez de « très gros soucis » ; laissez-vous ainsi le temps de pouvoir en parler, de les solutionner. Cela vous aidera par la suite à anticiper ce type de situation qui vous rend plus vulnérable par rapport à l'alcool.

Si vous avez besoin d'en parler, vous pouvez également joindre l'un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 ou par Chat via notre site internet alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à 2h.

Sachez aussi que des groupes d'entre-aide peuvent vous apporter de l'aide et du soutien pour y faire face. Vous trouverez ci-joint les coordonnées des sièges nationaux de certains groupes qui pourraient vous accueillir.

Bien à vous

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

ALCOOLIQUES ANONYMES FRANCE

75013 PARIS

Tél : 09 69 39 40 20

Site web : www.alcooliques-anonymes.fr

Permanence téléphonique : Numéro national accessible 24h/24, 7jrs/ 7 - Renseignement par téléphone pour connaître les lieux et dates des réunions Alcooliques Anonymes.

Accueil du public : Accueil ouverte tous les jours de l'année de 9H à 20H : 3 Rue Frédéric Sauton 75005 Paris : service d'écoute, de soutien et d'orientation.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières - Réunions en présentielles et en ligne

Voir la fiche détaillée

ADDICTIONS ALCOOL VIE LIBRE

51430 BEZANNES

Tél : 03 26 87 31 78

Site web : www.vielibre.org

Secrétariat : Lundi à vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h.

COVID -19 : Octobre 2022: Certaines permanences ont repris en salle, dans le respect des règles sanitaires. Possibilité de contact téléphonique et de visio-contact. Contacter le siège pour renseignement et orientation.

Voir la fiche détaillée

SIÈGE ASSOCIATION : LA CROIX BLEUE

**189 rue Belliard
75018 PARIS**

Tél : 01 42 28 37 37

Site web : www.croixbleue.fr

Permanence téléphonique : Mardi-Mercredi et Jeudi de 9h à 16h30

Voir la fiche détaillée