

## ARRÊT DE L'ALCOOL

---

Par Profil supprimé Postée le 25/09/2019 23:10

Bonjour, voilà deux mois que j'ai arrêté l'alcool en étant conscient que j'avais une consommation excessive, bière, vin, matin et soir, au début, ça allait très bien, mais maintenant j'ai des périodes où je me sens envahi par une grande tristesse, des souvenirs douloureux ou je me sens coupable, mais je me dis que ce serait dommage de reboire après cette abstinence, J'aimerais bien avoir votre avis.  
je vous remercie

---

Mise en ligne le 02/10/2019

Bonjour,

Chez certaines personnes, les consommations excessives d'alcool peuvent avoir pour fonction de tenter d'atténuer un mal-être, des émotions "négatives" comme la tristesse.

Lors de l'arrêt de ces consommations, si une amélioration de la santé est souvent constatée, les émotions peuvent ressurgir et ce parfois de manière majorée.

Il serait en effet dommage que votre démarche d'abstinence soit remise en question.

Vous pouvez si vous le souhaitez être aidé et soutenu tant sur un maintien de l'arrêt des consommations que sur l'aspect de votre "moral" par des professionnels.

Il existe pour cela des lieux nommés Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où vous pouvez être accueilli sans être jugé, dans un cadre confidentiel et gratuit.

Les professionnels qui y exercent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) connaissent bien le lien entre consommations et émotions et pourront vous proposer un accompagnement individualisé.

Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

---

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

---

### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 34

59, avenue de Fès  
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C  
34090 MONTPELLIER

Tél : 04 99 77 10 77

Site web : [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République 12 à 21 ans Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

Voir la fiche détaillée