ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE

Par Profil supprimé Postée le 02/12/2013 12:43

Bonjour,
Cela fait aujourd'hui le 6èm jours que j'ai cessais de consommer de l'alccol .
Ma consommation journaliere représentais plus ou moins 6 à 7 verres d'alcool minimum (pastis et vin) depuis 3 ou 4 ans.

C'est difficile , mais j'essaie de resister à cette tentation.. J'en ai encore trés... trés... envie.

Ma question ! Combien de temps faut il pour que cesse cette envie obsetionnelle de reconsommer de l'alcool ?

Merci de votre réponse

Cordialement

Mise en ligne le 05/12/2013

Bonjour,

Vous vous rendez compte en arrêtant vos consommations qui étaient quotidiennes depuis plusieurs années que vous avez encore très envie de reboire après 6 jours sans alcool. Ceci traduit une dépendance pour laquelle il ne semble pas suffire de supprimer l'alcool pour régler le problème. Il y a forcément des raisons qui font que vous buvez ainsi depuis ces 3 à 4 ans, et il s'agit certainement pour arriver à arrêter de bien en identifier les raisons.

Ce n'est donc pas tant vos consommations passées qui créent "cette envie obstetionnelles de reconsommer", mais bien le problème ou la souffrance qui se trouve en amont et qui vous a amené à boire régulièrement. Cela est certainement le signe que vous avez besoin d'aide, et il existe pour cela des lieux où des professionnels spécialisés en alcoologie peuvent vous accomapgner dans votre désir d'arrêt, le tout sous forme d'entretiens individuels réguliers, gratuits et confidentiels.

Vous pouvez pour être orienté vers une structure proche de chez vous nous contacter par téléphone au 0980.980.930, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé). Outre cette possibilité d'orientation, vous pourrez être soutenu et conseillé.

Cordialement.
