ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ADDICTION PSYCHOLOGIQUE ?

Par Pelmato Postée le 11/04/2023 12:47

> Bonjour, J'ai un problème avec l'alcool, je ne suis pas physiquement addict mais mais psychologiquement. Je suis consciente du problème depuis longtemps mais si je réagis aujourd'hui c'est parce que mon mari m'a dit qu'il s'inquiétait pour moi parce que je buvais trop. Je ne bois aucun alcool fort, seulement du vin (par contre de toutes les couleurs, je suis pas stricte !....) et quand j'ouvre une bouteille, je la termine. Je pense que ça a commencé quand notre fils unique a quitté le foyer pour faire sa petite vie il y a 5 ans. Au delà de ma santé, c'est aussi ma vie de famille que je mets en danger. Je ne sais pas comment je peux me sortir de cette addiction et j'espère que vous pourrez m'aider. Bien cordialement

---

Mise en ligne le 17/04/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez diminuer vos consommations d'alcool présentes depuis le départ de votre fils. Vous en avez conscience et aimeriez surmonter cette difficulté. Nous saluons votre démarche et espérons que nous pourrons vous aider à trouver des solutions.

Visiblement, vous avez bien identifié le contexte de départ expliquant la tendance à consommer régulièrement. Il est courant que des changements importants qui interviennent dans la vie des personnes, suscitent des tentatives de résolution face à des émotions pénibles ou douloureuses.

En effet, une dépendance peut avoir diverses origines d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif. En avoir conscience est déjà une grande étape. Pour autant, cela peut ne pas suffire à se passer des consommations.

Plusieurs solutions sont envisageables.

Dans un premier temps, il est intéressant d'identifier le bénéfice de la « béquille », sa fonction et les effets recherchés pour faire le point.

Dans un second temps, tentez d'observer les moments les plus enclins à la consommation d'alcool (contexte, environnement, état d'esprit, etc.).

Dans un troisième temps, il est conseillé d'imaginer des alternatives nouvelles ayant une fonction proche ou similaire aux consommations. L'idée étant de trouver des activités qui occupent l'esprit et le temps en offrant une sorte de compensation, de réconfort ou d'apaisement. L'objectif étant de détourner les pensées au moyen d'occupations attractives et bénéfiques. Ce peut être toutes activités du moment qu'elles suscitent plaisir, détente ou bien-être. Il est donc question de repenser et de réorganiser son quotidien pour pallier les sensations de manque ou de frustration.

Si vous souhaitez mieux cerner les mécanismes sous-jacents de votre dépendance et être accompagnée vers une diminution ou l'arrêt des consommations, il est possible d'être aidée.

Le médecin généraliste est un bon interlocuteur et peut vous proposer des solutions adaptées à vos besoins.

Il est aussi possible de vous adresser à des professionnels en addictologie qui reçoivent toute personne dans une démarche de soins.

Il existe des consultations spécialisées individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Sur notre site internet, vous pouvez aussi échanger avec des internautes qui connaissent des difficultés similaires aux vôtres sur le « forum des discussions » ou la rubrique « témoignages ». Tentez de vous appuyer sur ces outils car ils sont aidants et permettent un partage d'expérience et du soutien entre pairs.

Enfin, vous trouverez quelques rubriques tirées de notre site internet pour vous aider dans votre réflexion.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation n'hésitez pas à contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service