ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

EST IL POSSIBLE DE REBOIRE UN JOUR LORSQU'ON A EU UNE PÉRIODE DE FORTE CONSOMMATION ?

Par SarahBeaumont Postée le 28/06/2023 19:32

Bonjour, Voila je m'interroge, je suis actuellement en cure pour traiter un trouble de l'anxiété généralisé qui, comme beaucoup, je soulageais en buvant régulièrement de l'alcool (2/3 verres de vin tous les soirs) depuis plusieurs années. Au mois de janvier, ça a dégénéré, l'anxiété ayant augmenté après une année difficile, j'ai commencé à mal dormir à cause de l'alcool donc mauvais sommeil/fatigue/anxiété/consommation/mauvais sommeil et rebelote. Tous les jours. La fatigue s'est accumulée, pendant des années. Je savais que c'était du à ma consommation d'alcool mais je préférais occulter évidemment. Mon comportement avec l'alcool n'a jamais été sain, j'ai toujours été une des dernière dans les soirées à boire, j'ai toujours repris un verre quand d'autres se limitaient, j'ai conduis sous emprise, j'ai déjà bu seule,.... Je suis aujourd'hui traitée pour anxiété dans ce super centre de cure dans le sud de la France. Evidemment l'alcool me manque mais je n'ai pas eu de période de sevrage car pas vraiment considérée comme alcoolique à se mettre des mines pendant des semaines. Plutôt les 2/3 verres récompenses du soir, jamais plus. Ces 2/3 verres me manquent. La semaine avant d'atterir ici par contre j'ai vraiment abusé et bu TOUTE la semaine toute la journée. Mais voilà dans ma vie ça ne m'est arrivé qu'une fois. Ma psychiatre et d'autres psychiatres que j'ai rencontré m'ont tenu le même discours à savoir qu'une fois que j'aurai résolu mes problèmes d'angoisse, c'est à dire dans un bon moment, je pourrai reboire occasionnellement et raisonnablement, certainement pas comme je faisais bien sûr. Mon psychologue lui, à qui j'ai relaté ces discours saute au plafond en me disant que l'alcool est à bannir à vie, et que c'est la nouvelle mode chez les psychiatres de raconter cela. Et vous, consommateurs réguliers, abstinents ou occasionnels, qu'en pensez vous ? Si vous êtes dans le même cas que moi, à savoir pas déclarée alcoolique mais anxieuse, que vous ont dit vos médecins ?

Mise en ligne le 30/06/2023

Bonjour,

Vous pensiez certainement adresser votre message sur un forum de discussions. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s’adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d’exposer votre situation sur le forum des discussions, nous vous transmettons un lien en bas de page vers la bonne rubrique. Néanmoins, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation.

Il n'est pas possible d’envisager une réponse universelle, tant le rapport à l’alcool est singulier car il est fonction de chaque individu mais aussi de l’usage qui en est fait.

Les consommations qui visent à accéder à un mieux être ou à pallier un inconfort psychique et émotionnel ont une fonction de béquille.

Par conséquent, cet usage doit susciter une certaine vigilance. Le fait de consommer seul est également une pratique particulière car elle ne fait plus l’objet d’un moment de partage et de convivialité. Ces paramètres doivent être pris en compte pour réfléchir à la fonction de l’alcool.

Ainsi nous ne pouvons que vous inviter à analyser le rapport que vous avez entretenu dans le passé avec l’alcool et comment vous pourriez l’imaginer à l’avenir.

Restez attentive à ne pas chercher à fuir une problématique ou des émotions inconfortables face à la consommation. Auquel cas cela pourrait s’apparenter à une sorte d’auto-médication et vous risqueriez de répéter les mêmes comportements qu’avant..

Enfin, si vous deviez consommer de nouveau, choisissez un cadre et un contexte de partage en définissant des limites adaptées à votre bien-être. Tentez d’observer et d’être à l’écoute de vos ressentis, puis vous évaluerez la situation en fonction de cela.

Par ailleurs, sachez qu’il vous est possible d’échanger avec des professionnels en addictologie de façon anonyme et gratuite 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 de produits licites ou illicites. N’hésitez pas à l’envisager si vous sentez que cela est opportun pour vous.

Vous trouverez 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 ».

Enfin, pour plus d’informations ou de conseils vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), 7j/7 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, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service