

REMPACEMENT ALCOOL PAR SODA

Par Gwadaspirit Postée le 12/07/2023 19:19

Bonjour, Ma compagne boit régulièrement seule à la maison, quand je suis au travail. Elle n'est pas alcoolique à mon sens car elle est capable de ne pas boire durant des semaines, sans symptômes de manque. Elle se bat pour réussir à ne plus boire du tout mais dès qu'elle a un stress elle plonge et boit de grandes quantités d'alcool fort. Elle a remplacé sa consommation d'alcool par des sodas et boit beaucoup de sodas à présent alors qu'elle n'en buvait pas avant... Je ne sais plus comment faire pour l'aider. Auriez-vous des conseils? Merci d'avance

Mise en ligne le 18/07/2023

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude concernant les excès d'alcoolisation ponctuelles de votre compagne.

Il nous semble intéressant de remplacer le terme « d'alcoolisme » par celui « de problématique liée à une consommation d'alcool ». Car, en effet les problématiques peuvent se présenter de différentes manières et ne concerne pas toujours le manque quotidien avec des manifestations physiques.

Votre compagne semble pour l'instant être active en cherchant à résoudre cette question liée à ses alcoolisations et a choisi d'éviter de penser à boire en buvant des sodas. Si les sodas ne sont pas une boisson quotidienne équilibrée, ils lui permettent pour l'instant d'éviter de boire de l'alcool.

Elle pourra peut-être ensuite progressivement délaisser les sodas ou du moins la fréquence de leur consommation. Mais il nous semble important de respecter son rythme.

Nous pensons que sa recherche de stratégie d'évitement des consommations est plutôt encourageante pour l'aider à ne plus avoir ces excès d'alcool. Ce qui est encourageant, c'est le fait qu'elle soit active ce qui montre une certaine capacité d'autonomie et de prise en main de sa problématique.

Il se peut que ses démarches soient favorables mais qu'elle ait besoin d'une aide supplémentaire pour compléter les démarches qu'elle a déjà. Dans ce cas, il serait intéressant qu'elle puisse s'adresser à un professionnel.

Des consultations sont proposées dans les centres de soins en addictologie afin de trouver un accompagnement pour permettre de réduire les envies de boire. Des consultations de médecins, psychologues et si nécessaires de travailleurs sociaux sont proposés individuellement et gratuitement.

Le travail avec le psychologue peut permettre de trouver un soutien et faire un travail sur soi afin de réduire les envies de consommer. Le médecin peut aussi proposer un traitement ponctuel pour réduire les angoisses ou envies de boire.

Il serait intéressant qu'elle en ait l'information. Afin qu'elle puisse librement choisir de contacter une de ses structures. La laisser prendre la décision est important pour lui permettre de continuer à s'approprier ses soins.

Elle pourrait trouver des adresses et une écoute de soutien auprès de nos écoutants.

Sachez que ces centres proposent également un soutien individuel aux proches et vous permettrait de comprendre comment vous positionner au mieux concernant votre relation et cette problématique.

Nous vous proposons ci-dessous, des adresses de ces centres qui pourraient vous recevoir.

Nous vous proposons également à vous et indépendamment à votre compagne de contacter directement nos écoutants par téléphone ou par tchat afin de faire un point plus précis ou de trouver un soutien ponctuel.

Vous pouvez nous joindre directement par téléphone au 0980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et non surtaxé. Nous répondons également par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Centres de soins en addictologie en Guadeloupe