ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RENSEIGNEMENT

Par Profil supprimé Postée le 17/08/2014 10:12

Bonjour,
Je me permet de vous contactez car j'ai un petit soucis avec l'alcool il m'arrive par période de 15 jours à un mois voir plus de ne pas consommer d'alcool mais d'un coup d'en consommer une grosse quantité sans pouvoir le maitriser.Je souhaiterais savoir si la méditation peut m'aider dans le sens à mieux me contrôler.
dans l'attente d'une réponse de votre part.
Cordialement.
Florent.

Mise en ligne le 18/08/2014

Bonjour,

Votre consommation d'alcool est épisodique mais massive d'après ce que vous expliquez. Cela signifie que par moments, vous ressentez le besoin d'absorber de grandes quantités d'alcool, probablement dans le but de vous apaiser. Cette situation n'a rien d'anodin, elle révèle sans aucun doute des difficultés d'ordre personnel que vous tentez de gérer de cette manière.

La méditation est une discipline qui peut procurer de la détente et un certain apaisement psychique. En cela, elle vous serait sans doute profitable. Suffira-t-elle pour autant à vous éviter ces consommations compulsives ?, difficile de pouvoir l'affirmer.

Si telle n'était pas le cas, sachez qu'il existe des lieux de soins spécialisés en addictologie, nommés CSAPA, capables de vous proposer du soutien et des conseils vis-à-vis de vos consommations d'alcool intermittentes mais importantes.

N'hésitez pas à en consulter la liste disponible dans la rubrique » Adresses utiles » de notre site Internet ou de nous contacter par téléphone au 0800 23 13 13, (tous les jours de 8h à 2h du matin) si vous souhaitez en parler plus longuement et obtenir une adresse.

Cordialement