ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT STOPPER LES APÉROS DU SOIR

Par Profil supprimé Postée le 12/08/2016 00:19

> Voilà jai un gros souci ..
> Après le travail j'apprécie boire mon apéro le problème c'est des que je vois cette apéro je n'arrive pas à m'arrêter ..
> J'aimerai stopper tout ça pour mon bien et celui de ma famille

---

Mise en ligne le 17/08/2016

Bonjour,

L'alcool a des effets immédiats qui sont plutôt agréables et il est assez facile d'y trouver détente ou réconfort après une journée de travail. Mais vous semblez avoir remarqué qu'au-delà des effets immédiats, les effets à plus long terme sont nuisibles à votre santé et à votre vie de famille. Vous souhaitez donc renoncer à ces effets négatifs… Ce qui ne peut se faire qu'en renonçant au plaisir que cela vous procure dans l'instant…

Pour cela, nous pouvons vous suggérer quelques pistes, dans lesquelles vous pourrez « piocher » en fonction de vos goûts et de votre état d'esprit du moment. Vous pourriez remplacer l'alcool par un verre de jus de fruit, un soda ou une autre boisson qui vous permette de vous assoir et de vous détendre. Vous pourriez également prévoir une activité en sortant du travail, avec votre famille ou seul pour décompresser. Réfléchissez à ce que vous aimez faire (sport, bricolage,…) pour essayer de trouver des moments agréables autrement qu'avec l'alcool.

Quoi qu'il en soit, renoncer est rarement agréable et vous devrez vous attendre à un moment de déplaisir avant de ressentir les effets positifs de cet arrêt. Lors de ces moments pénibles, vous pouvez également nous téléphoner au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8 h à 2 h). Nous ne faisons pas de miracles, mais quelquefois, parler un peu permet de dépasser l'envie de consommer.

Si cela devenait trop pénible ou que malgré vos efforts vous n'y parveniez pas, vous pourriez prendre contact avec un CSAPA (Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), où vous pourrez rencontrer des professionnels des addictions (psychologues notamment) de manière anonyme et gratuite, qui pourront vous aider dans cette démarche.

Nous vous souhaitons bon courage,

Cordialement,
