ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ABSTINENTE MAIS TRÈS EN DIFFICULTÉ AUJOURD'HUI

Par Profil supprimé Postée le 20/09/2016 15:26

Je suis abstinente depuis mars mais je me sens très fragile en particulier aujourd'hui. Je ne peux pas parler de craving mais mes pensées sont prises par l'envie de boire (ça m'arrive quelquefois et chaque fois je me dis que c'est un moment difficile à passer et je patiente et le lendemain c'est passé, effectivement). Mais je me sens seule dans ce cas. J'en ai un peu assez de lutter.
Je suis allée marcher. Ca ne suffit pas.
J'ai mangé. Là encore ce qui est efficace les autres fois ne m'apaise pas.
Pourquoi?
Je m'aperçois ces derniers temps que j'ai envie d'ivresse légère, d'euphorie, de lâcher prise. Ce que me procurait l'alcool (bien sûr au début car par la suite...)
Est-ce normal?

Mise en ligne le 22/09/2016

Bonjour,

Vous ne buvez plus depuis le mois de mars et, aujourd'hui, vous ressentez comme un manque, une envie. L'abstinence est faite de moment où cela semble facile, abordable, et d'autres où on sent que c'est une lutte, un combat. Ce que vous procurait l'alcool vous manque ; vous avez envie d'une certaine ivresse, d'une légèreté, d'un lâcher-prise. L'alcool vous a certainement apporté tout cela dans le passé et il est donc bien normal que dans les moments où vous vous sentez moins bien, vous ayez envie de vous tourner à nouveau vers ce produit. Cela vient dire qu'il est maintenant important de trouver d'autres façons de lâcher-prise, de vous sentir "bien".

Si vous avez un suivi dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), nous vous encourageons à le poursuivre et à travaillez ces envies, ces moments de creux avec l'équipe qui vous suit. Si ce n'est pas le cas, vous trouverez sur notre site via le lien proposé en fin de message, l'adresse d'un centre proche de chez vous.

Si vous êtes face à une envie de boire et que vous êtes seule,, vous pouvez également nous appeler. Comme sortir marcher, prendre le temps de se poser un peu et d'en parler avec l'un de nos écoutants peut vous aider. N'hésitez pas à le faire (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.

Autres liens :

- Adresses utiles du site Alcool info service