ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ANGOISSES

Par Profil supprimé Postée le 16/10/2016 22:44

> Bonsoir. Cela fait 20 jours que je suis abstinente. Malgré le traitement médical je souffre de fortes angoisses. Cela va t il durer encore longtemps? Je prends du deroxat et du valdoxan pour soigner ma dépression et du seresta et revia pour mon addiction. Merci pour votre réponse car je me sent seule et dépassée par ces sensations.

Mise en ligne le 17/10/2016

Bonjour,

Voilà 20 jours que vous avez arrêté de boire. C'est déjà une victoire même si pour l'instant vous êtes fragilisée par cet arrêt qui révèle des angoisses malgré votre traitement médical.

En effet si la dépendance physique à l'arrêt de la consommation dure quelques jours il n'en est pas de même pour la dépendance psychologique.

La dépendance à l'alcool se développe sur une certaine durée, elle a parfois une longue histoire. Il faut souvent du temps pour sortir d'une dépendance qui bien souvent cache des difficultés d'ordre personnel, souffrance du passé, anxiété , stress etc...
L'alcool est un anxiolitique qui calme les angoisses, un pansement que l'on met sur des blessures. En effet une fois ce pansement supprimé, les angoisses, la souffrance peuvent refaire surface. C'est pourquoi il est important d'envisager en parallèle à votre traitement un suivi thérapeutique pour vous aider à comprendre les raisons de votre dépendance à l'alcool. En parler aide à les solutionner.

Un soutien psychologique est également essentiel pour vous aider pendant la période de sevrage et après le sevrage car il faut se " déprogrammer " et réapprendre à vivre sans alcool. Le but est de consolider l'arrêt dans le temps.

Nous ne savons pas si vous êtes suivie dans un centre d'addictologie, mais sachez que ces centres gratuits et confidentiels recoivent les personnes en difficultés durant la période de sevrage et après sevrage. Des professionnels pourront vous aider dans votre démarche. Vous trouverez une adresse en bas de page.

Il pourrait s'avérer utile de partager votre ressenti dans un groupe d'entraide pour personnes en difficulté avec l'alcool. Parler du problème avec des personnes ayant vécu les mêmes difficultés peut aider pendant la période de sevrage et à la consolidation de l'arrêt.

Vous pouvez aussi lire des témoignages de personnes ayant arrêté de boire, sur notre site et nos forums, ou tout simplement dans des livres-témoignages.

Vous avez aussi la possibilité de trouver du soutien auprès de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 ou par Chat via notre site internet alcool-info-service.fr.

Prenez soin de vous.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 66

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marylin
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 sauf mardi 16h30 et jeudi 19h
Accueil du public : Matin : lundi mardi mercredi et vendredi 9h30-13h Après-midi : lundi, mercredi et vendredi 14h-18h mardi 14h-17h jeudi 14h-19h30
Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin
COVID -19 : Décembre 2022 - Accueil sur rendez-vous - téléconsultations possibles

Voir la fiche détaillée