ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# MERCI. J’AI ENCORE BESOIN D’AIDE

Par Profil supprimé Postée le 18/10/2017 03:09

Merci pour vos réponses ... cela m’aide beaucoup.
Cependant en ce moment l’alcool me manque et j’aurais envie de reprendre ( de manière modérer ) mais comment savoir si je ne vais pas replonger ... je me dit que parfois je mériterais bien un petit verre pour fêter un événement ou pour soulager certains maux .. aujourd’hui je suis dans une nouvelle situation sans savoir si c’est l’arret De l’alcool qui en est la cause. Aujourd’hui il m’arrive de rentrer dans des états de colère importante , je me frappe je frappe les murs , je frappe le sol et je cris , je bave ... pour des raisons qui n’en valent vraiment pas la peine ... ma compagne pense me quitter à cause de cela et je ne lui en voudrait pas ... je comprendrais ...

Je ne sais pas si c’est parce que je n’ai aucun « anxiolytique » me permettant de me tranquilliser ... l’alcool me permettais de me calmer aujourd’hui il me manque tellement que j’en pleure parfois tellement j’en ai envie ....

Que faire ? J’ai envie de trouver une solution... est il possible de boire sans pour autant être malade ? Est il possible de trouver de bon substitut à l’alcool pour me détendre ? Merci de vos réponse vous êtes extra ...

---

**Mise en ligne le 19/10/2017**

Bonjour,

Vos questions concernant votre état sont en effet légitimes. Après un certain temps de sevrage, certaines personnes ont envie de reprendre, mais plutôt de manière occasionnelle.

La  reprise de consommation suite à un sevrage représente une certaine prise de risque pour une personne qui a été, ou est alcoolique. La période d’abstinence doit être suffisamment longue pour se sentir stabilisé, et trouver un certain équilibre. Cela demande une bonne connaissance de soi et de ses limites afin de pouvoir demander de l'aide s' il y a rechute.

Dans la situation que vous vivez actuellement et que vous nous décrivez, l’envie de reprendre votre consommation est certes très présente, mais ce qui est également marquant, ce sont les raisons qui vous pousseraient à reconsommer : vos états d’angoisse récurrents, votre possible séparation d’avec votre compagne, vos élans de colère incontrôlés et votre incompréhension vis-à-vis de ces comportements, ne semblent pas être de bons indicateurs pour penser à une reprise des consommations. Aussi nous vous déconseillons vivement de reconsommer actuellement et  vous encourageons à accepter une aide médicale dans un premier temps. Un médecin pourrait vous prescrire un anxyolitique passagèrement, ce qui vous permettrait déjà de vous sentir plus apaisé. Parrallalèment à cela, une aide psychologique pourrait vous être apportée et vous soutiendrait dans cette période très délicate qu'est le sevrage. Lorsqu'on n'y arrive pas seul, il vaut mieux savoir demander de l'aide. Les professionnels qui vous accompagneraient de façon bienveillante seraient en mesure de vous aider à trouver de réelles solutions, adaptée à votre situation.

Nous avons bien compris que vous vous sentiez plus à l'aise à l’écrit qu’à l’oral ou en face à face. Nous sommes heureux de constater que les quelques réponses que nous pouvons vous apporter vous sont bénéfiques. Néanmoins, permettez nous d' insister de nouveau sur l'importance d’un suivi thérapeutique. Nous vous conseillons donc d’y réfléchir de nouveau, et nous laissons le lien d'une structure en fin de message, pour que vous puissiez avoir la possibilité de les contacter ne serait ce que pour un premier contact par téléphone.

D’autres part, nous vous invitons à nous contacter la prochaine fois par téléphone au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin, ou par chat à partir de notre site de 14h à minuit. Cela pourrait sans doute permettre un échange plus inter actif.

Bien cordialement.

---

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

---

### CENTRE DES WADS: LE SERVICE EN AMONT-SITE DE METZ

**20, rue Gambetta**
**57000 METZ**

**Tél : 03 87 75 15 28**
**Site web : www.leswadscmsea.fr**
**Secrétariat : Du lundi au vendredi 8h30/12h30 et 14h/17h**
**Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h à 17h sur rendez-vous.**

**Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 14h à 18h sans rendez-vous**

Voir la fiche détaillée