ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

AVIS

Par Profil supprimé Postée le 05/02/2018 13:08

Bonjour
J'ailerais Comprendre ...
Si je bosse je n'ai pas de problème ... dès que je suis à la maison seule je fais une fixation
Connaissez vous le phénomène ?

Mise en ligne le 06/02/2018

Bonjour,

Vous dites faire une fixation, mais nous avons du mal à comprendre comment cela se manifeste et ce que cela concerne. Il nous est de fait, difficile de vous répondre précisément.

Nous pouvons supposer que vous parlez d'une envie de boire lorsque vous êtes chez vous seule qui n'est pas présente quand vous êtes occupée et peut-être entourée sur votre lieu de travail.

S'il s'agit de cela, il se peut que le fait de vous retrouver seule vous angoisse ou soit source de souffrance. L'alcool aurait alors un effet apaisant et vous aiderait à moins souffrir de ce sentiment d'être seule.

Cela voudrait dire que pour ne plus ressentir ce besoin de l'alcool, il vous faudrait réfléchir à ce qui pourrait être changé dans votre quotidien pour vous permettre de ne pas rester seule chez vous les soirs. Vous pourriez également travailler votre sentiment de solitude, la souffrance qui en découle avec l'aide d'un psychologue.

Sachez qu'il existe des centres de soins qui proposent des consultations gratuites et individuelles de psychologue. Il peut s'agir de Centre Médico-Psychologique (CMP) ou de centres de soins en addictologie (CSAPA ou ANPAA).

Nous mettons à disposition un annuaire sur notre site qui permet de trouver les adresses de centres de soins en addictologie.

Si votre question, était différente, nous vous proposons de la préciser en nous contactant à nouveau dans cet espace ou directement par téléphone de 8h à 2h, 7j/7j au 0980 980 930. L'appel est anonyme et gratuit. Nous sommes également joignables par chat de 14h à minuit, 7j/7j.

Bien cordialement.