ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

GERER SON ABSTINENCE

Par Profil supprimé Postée le 11/08/2018 16:48

voila je suis a 8 mois d abstinence. je résiste grâce au sport.
je suis a un cap ou je me demande ci ça en vos la peine, j ai des remord comme ci ça fessait 2 jours que je ne picoler plus.
en étant bourrer j ai fait plein de connerie, je n est jamais autant regretter que maintenant.
j ai tout perdu avec cette ennemie que l on ingurgite.
je me sent seul, alors que je suis bien entourer.
je pense que j ai besoin de partager mon expérience avec vous qui pouvez comprendre ce que je vie.
comment continuer, tenir? jespere vous pourrez m aider

Mise en ligne le 14/08/2018

Bonjour,

Vous êtes abstinent à l'alcool depuis 8 mois, la pratique du sport vous aide à résister à un « craquage » ou une rechute.

Nous entendons votre ambivalence entre doute sur le maintien de cette abstinence et sur le bilan des conséquences négatives que vos consommations passées ont pu entrainer.

Cette phase n'est pas quelque chose d'anormal chez les personnes qui sont en démarche d'abstinence depuis quelques temps.

Vous nous dites ressentir le besoin de partager vos expériences.

Il est possible que vous pensiez poster ce message dans le cadre de nos forums, nous vous mettons le lien en fin de message si c'est le cas.

Sachez qu'il est possible de faire appel à des groupes d'entraides pour échanger d'expériences et de questionnement entre pairs, nous vous mettons le lien vers un article qui vous les présente.

Si vous ressentez le besoin de consolider votre arrêt de consommation vous avez également la possibilité de bénéficier d'un accompagnement gratuit et confidentiel auprès de professionnels (médecin addictologue, psychologue...) dans le cadre d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Nous vous mettons des coordonnées de CSAPA près du lieu de résidence que vous nous avez indiqué.

Nos écoutants sont également joignables pour échanger avec vous sur ce que vous traversez.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

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

CSAPA ANPAA 41 - ADDICTIONS FRANCE 41

2, rue Sainte-Anne
41000 BLOIS

Tél : 02 54 56 15 16
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : La CJC du CSAPA Addictions France est assurée au Transfo, 140 Faubourg Chartrain à Vendôme - Vendredi : 13h15 à 16h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA ANPAA 41 - ANTENNE

11/13 rue des saules
41140 NOYERS SUR CHER

Tél : 02 54 56 15 16
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Accueil du public : Les 2e et 4e mercredi du mois de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- L'entraide entre pairs