

RECHUTE

Par Profil supprimé Postée le 21/08/2019 05:04

Bonjour, j'ai 40 ans je suis accro au sport et dépendant à l'alcool.
J'ai arrêté pendant 8 ans et j'ai cru pouvoir avoir une consommation plaisir depuis 3ans.
Ayant un goût prononcé pour les bonnes choses, l'alcool et pour moi avant tout un réel plaisir au premier abord.
Le vin notamment que j'associe avec de bons plats.
Gourmand de base je suis quelqu'un qui n'a pas de limite.
Mon problème est que je ne sais pas m'arrêter de boire une fois le premier verre ingurgité. Du plaisir je passe à l'alcoolisation, ne sachant me restreindre à l'ivresse de 2 verres de vins.
J'ai 2 ou 3 fois eu des conduites à risque, mais la conscience me raisonne la plus part du temps.
Voilà je pense avoir un problème avec l'alcool et tout ce qui procure du plaisir en règle générale et aimerais bien être conseillé par des professionnels face à ce problème.
Cordialement

Mise en ligne le 27/08/2019

Bonjour,

Il nous semble comprendre dans votre message que, sans aide extérieure, il ne vous paraît pas possible de mettre un terme à vos excès d'alcool mais peut-être aussi de sport. Vous présentez en tout cas ces deux sources de plaisir en les qualifiant de problématiques parce qu'abusives dans votre manière d'y recourir. C'est à double titre alors que vous pourriez vous rapprocher de l'équipe d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Ces centres de consultations sont en effet spécialisés dans la prise en charge des addictions "avec ou sans produit". Le fait que coexistent pour vous au moins deux champs dans lesquels vous vous éprouvez comme excessif ainsi que le souhait d'apprendre ou de réapprendre à mieux "gérer" pourra être entendu et travaillé dans le cadre d'une prise en charge dans ce type de dispositif.

Vous qualifiez ce qui se passe actuellement avec l'alcool de rechute après une abstinence de plusieurs années mais nous ne savons pas de quelle manière vous aviez procédé il y a 8 ans pour cesser de consommer, c'est peut-être à ce moment d'ailleurs que vous avez pris appui sur le sport. Quoi qu'il en soit, et quel que soit votre projet, celui d'un arrêt total ou d'une diminution, un accompagnement adapté à vos besoins et difficultés vous sera proposé en CSAPA si vous décidez de franchir ce pas.

Nous vous joignons le contact du CSAPA qui semble le plus proche de chez vous mais il en existe ailleurs bien sûr dont vous pourrez retrouver les coordonnées via la rubrique "Adresses utiles". Les consultations y sont individuelles, confidentielles, gratuites et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psychologues, travailleurs sociaux) spécialement qualifiés dans la prise en charge des addictions.

Si vous souhaitez revenir vers nous en vue d'échanger directement et plus précisément sur votre situation, n'hésitez pas. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 20h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de vos démarches.

Cordialement.

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

CSAPA : UNITÉ ALCOOLOGIE ET UNITÉ COORDINATION EN TABACOLOGIE (UCT)

6-8, rue Saint-Fiacre
Centre Hospitalier de Meaux
77100 MEAUX

Tél : 01 64 35 39 64

Site web : www.ch-meaux.fr

Accueil du public : Du lundi au vendredi: 9h-13h et 14h-16h30.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Adresses utiles"