

Vos questions / nos réponses

post arrêt de l'alcool

Par [Emilielr](#) Postée le 27/12/2019 20:23

Bonjour, je suis sortie d'une cure de 29 jours il y a un peu plus d'une semaine et je me sens à la fois épuisée, découragée et déprimée. Est ce une réaction "normale" après l'arrêt d'un produit ?

Mise en ligne le 31/12/2019

Bonjour,

Nous possédons peu d'éléments sur votre situation qui nous permettraient de vous faire une réponse au plus près de ce que vous traversez.

Néanmoins nous pouvons émettre quelques hypothèses et vous donner des pistes de solutions à explorer.

Chez bon nombre de consommateurs d'alcool réguliers ou excessifs, le produit est souvent lié à des difficultés émotionnelles.

Sa consommation, peut par exemple avoir pour fonction de tenter d'atténuer un mal-être intermittent ou ancré plus profondément.

Il est possible que l'arrêt du produit puisse faire resurgir ce mal-être et ce, de manière parfois majorée.

La consommation régulière d'alcool peut également créer des carences pour l'organisme, ce qui peut créer une fatigue importante et influencer les émotions. Il faut parfois un certain temps après l'arrêt pour "récupérer".

Enfin, le fait d'arrêter de consommer, peut aussi bouleverser le quotidien et les habitudes d'autrefois. Une sensation de "vide" et de déprime peut être ressentie et peut nécessiter une réflexion sur le comment mettre en place un nouveau fonctionnement personnel.

Ce ne sont là que quelques hypothèses, ce que vous ressentez peut également prendre origine ailleurs.

Il serait sans doute intéressant de pouvoir continuer à être accompagnée par des professionnels pour pouvoir être aidée à comprendre et à traverser cette période que vous vivez difficilement.

De plus, ce type de soutien peut fortement vous aider à maintenir votre abstinence si tel est votre objectif. Cela va permettre de consolider, de renforcer vos capacités à vous dispenser de consommer. Cela rendra aussi plus efficaces tous les efforts que vous avez déjà réalisés durant la cure et depuis votre sortie.

C'est la raison pour laquelle, au sortir d'une cure, il est préférable de continuer à bénéficier d'un soutien individuel auprès de professionnels.

Dans ce but, vous pouvez vous orienter vers des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil est généralement assuré par une équipe composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Certains centres proposent également des groupes de paroles ou des ateliers thérapeutiques comme de la relaxation ou de la sophrologie. Nous vous encourageons à prendre contact avec eux et à ne pas rester seule car vous semblez avoir réellement besoin d'un appui supplémentaire.

L'accompagnement sous forme d'entretiens se fait dans un cadre non jugeant, de manière individuelle et ce confidentiellement et gratuitement.

Nous vous mettons en fin de réponse un lien vous permettant de faire une recherche de CSAPA près de votre lieu d'habitation ainsi qu'un autre lien vous décrivant l'intérêt également de pouvoir se tourner vers des associations permettant l'entraide entre pairs.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation ou obtenir une orientation plus affinée, vous pouvez contacter un de nos écouteurs.

Nous sommes disponibles 7j/7j, 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.

Avec tous nos encouragements pour trouver le soutien dont vous avez besoin actuellement,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)
- [Je souhaiterais être aidé](#)
- [L'entraide entre pairs](#)