ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MIEUX AFFRONTER LE CHANGEMENT

Par Profil supprimé Posté le 05/06/2020 à 03h42

Bonjour
Nouvelle tentative d'arrêter ce poison pour moi après ce confinement si difficile
Ma dernière remonte à il y a 3 ans, j'avais tenu 3 mois
Ce coup ci, abstinent depuis seulement 3 jours, ce n'est pas tant le manque mais je me sens vraiment tourmenté à l'idée du changement de vie qui est en train de s'opérer
Gérer le renoncement seul c'est une chose mais je pense avoir besoin d'aide psycholgique pour cette période de transition
Vers qui me tourner ?
Toutes vos réponses et conseils seront les bienvenues,
Merci,
Prenez soins de vous

1 RÉPONSE

Moderateur - 05/06/2020 à 10h19

Bonjour MrT76,

Bravo pour votre décision !

Vous rencontrerez une écoute bienveillante et un accompagnement psychologique voire médical si c'est nécessaire en vous mettant en relation avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les consultations y sont gratuites et cela vous permettra de ne pas être seul pendant cette transition.

Vous pouvez aussi vous joindre à un groupe de parole de personnes alcooliques qui souhaitent arrêter. Plusieurs associations existent, chacune avec son style. Elles ont des sites Internet où elles indiquent les lieux et horaires des réunions. Des réunions à distance par visioconférence sont aussi possibles. Voici quelques noms : Alcooliques Anonymes, Vie Libre, Alcool Assistance, la Croix Bleue, la Fédération nationale Joie et Santé.

Ce type de groupe de parole apporte un soutien par les pairs, généralement bienveillant et réconfortant.

N'hésitez pas enfin à appeler notre ligne d'écoute pour en parler. Alcool info service est joignable au 0 980 980 930 7j/7 de 8h à 2h, l'appel est anonyme et n'est pas surtaxé. Nos écoutants pourront vous donner les coordonnées du CSAPA le plus proche de chez vous. Vous pouvez aussi utiliser la rubrique "Adresses utiles" de ce site.

Cordialement,

le modérateur.