

Peur de rechuter

Par [FAN713](#) Postée le 28/06/2020 12:11

Bonjour, j'ai arrêté il y a pile un mois, ma consommation d'alcool et de cigarettes. Je me suis dit que c'était la meilleure façon de faire mais j'avoue que je traverse des moments très durs surtout quand surviennent les temps de mes consommations habituelles (le soir après mes 2 journées travail/enfants). Pour l'instant je tiens, mais je sens que la frontière est très mince même si la volonté est là et très forte d'arrêter. Mes questions : ces envies vont-elles durer longtemps? Si oui peut-on savoir combien de temps? Est-il préférable de se faire aider (même si ma compagne est très présente et volontaire) ? Pour information, je buvais environ 1 bouteille d'alcool fort et fumais 15 cigarettes tous les soirs et cela depuis 6 ans environ. Merci par avance de votre aide.

Mise en ligne le 30/06/2020

Bonjour,

Nous comprenons des émotions envahissantes depuis que vous avez mis un terme à vos consommations d'alcool et de tabac et ce au moment des périodes où celles-ci avaient pris une place habituelle, rituelle. Nous saluons votre démarche que nous savons pouvoir se révéler éprouvante, d'autant que vous vous libérez de deux consommations simultanément et nous vous encourageons à vous faire confiance.

La volonté de vous libérer de ces consommations et le sens que vous donnez à cet arrêt se révèlent être des éléments essentiels dans la démarche, le soutien de votre compagne vient comme un appui très important.

Cependant, une consommation qui s'installe est rarement le fruit du hasard et au-delà de l'habitude ou du « rituel », il peut être intéressant de réfléchir à la place qu'elle occupait dans votre vie, ce que vous en attendiez, ce qu'elle vous apportait pour ensuite tenter de répondre aux besoins identifiés différemment. Ainsi, préciser la nature de l'état émotionnel dans lequel vous êtes au moment où « l'envie » dont vous parlez devient trop présente pourrait vous permettre de mettre en place un autre rituel par exemple qui viendrait vous apaiser, vous permettre de vous concentrer sur autre chose.

Vous comprendrez que quantifier dans le temps ces émotions envahissantes ne nous est pas possible tant la démarche est très individuelle, l'état moral de chacun au regard de sa vie professionnelle, familiale, sociale et affective a un rôle déterminant dans le temps.

S'il est possible de parvenir à se libérer d'une consommation seul et soutenu par ses proches, une aide et un soutien thérapeutique peuvent parfois se révéler nécessaires. Là encore, c'est une réflexion très personnelle mais il est important de ne pas hésiter à le faire si cela vous semble pertinent.

Pour cela, il est possible de vous rapprocher d'une consultation auprès d'un professionnel de soins spécialisés sur les questions d'addiction. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Elles sont proposées dans les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il existe des CSAPA dans tous les départements.

Ne disposant d'aucune indication pour vous proposer une orientation, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges, si dans cette période transitoire de sevrage au moment où « l'envie » s'impose, appeler le service pour en parler peut vous soulager, si vous souhaitez être aidé dans une éventuelle orientation vers un CSAPA, n'hésitez pas à nous joindre au 0980 980 930 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)