

Solution pour savoir s'arrêter de boire

Par [Profil supprimé](#) Postée le 05/07/2020 14:21

J'ai accouché il y'a 3 mois et j'ai repris ma consommation d'alcool en arrêtant l'allaitement. Malheureusement mes problèmes d'alcool ont repris de plus bel. En effet, je ne sais pas m'arrêter de boire. Ça arrive au moins 2 fois par semaine. Je fais des crises d'angoisse. Je recherche donc des solutions pour ralentir mon alcoolisme Merci

Mise en ligne le 07/07/2020

Bonjour,

Vous nous contactez aujourd'hui afin de trouver des solutions pour limiter vos consommations d'alcool. Nous comprenons bien que cette démarche est particulièrement importante pour vous au regard de l'arrivée récente de votre enfant.

Tout d'abord, nous vous invitons à vous demander quels sont les contextes qui favorisent vos crises d'angoisse et vos consommations.

Par exemple, vous pouvez tenir sous forme de tableau dans un carnet, le suivi de vos consommation. Il suffit de préciser l'heure, la quantité, le contexte, l'état d'esprit dans lequel vous étiez, l'environnement, pour chaque consommation/ crise d'angoisse.

Cela vous permettra par la suite de repérer les conditions favorables à une reconsumation/crise d'angoisse et de mettre en place des stratégies pour les éviter.

Nous vous invitons également à trouver des activités de décompression. L'arrivée d'un enfant est un grand bouleversement et il vous faut aussi du temps et des espaces pour penser à vous, vous faire plaisir et vous reposer.

Nous vous joignons un lien vers un article de notre site dans lequel vous trouverez aussi d'autres pistes d'évolution.

Si jamais vous souhaitez être aidée pour réduire vos consommations, vous pouvez vous rendre gratuitement dans un CSAPA (centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie) afin de parler de votre consommation et d'être accompagnée objectif après objectif, dans la réduction de la consommation.

Un traitement médical et/ou un suivi psychologique pourraient éventuellement vous être proposés afin de limiter vos angoisses. Les consultations y sont confidentielles.

Vous pouvez également nous contacter au 0 980 980 930 pour plus d'informations et pour obtenir une écoute et du soutien. Nous sommes joignables tous les jours de 08h à 02h, et sur le tchat de notre site internet de 08h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- [Conseils pour réduire sa consommation](#)