

COMMENT FAIRE ?

Par Maapar Postée le 14/12/2020 23:56

Bonsoir Je bois trop par ennui souvent - Parfois j'ai verre de whisky et je n'ai pas de plaisir Je peux ne pas boire plus de 10jours Le problème est que je n'arrive à arrêter en soirée , enfin parfois si je stressé ou fatigué Du coup je perds le contrôle alors que normalement dans ma vie tout est rangé, contingenté, réglé Je voudrai reprendre le cours de ma vie - cette situation perdure depuis mon adolescence J'ai une mère alcoolique _ boire était un moyen d'être en contact Voilà Le confinement et la fermeture des salles de sport ont un impact sur ma consommation Sinon je vais bien : remis de plusieurs cancer (colon pieds) je suis un battant Une bonne situation professionnelle, des amis, des voyages , un divorce (l'amour n'était plus là comme pour des milliers de couple) et une rage de vivre Je suis désemparé Je ne sais plus que faire Merci de vos conseils

Mise en ligne le 17/12/2020

Bonjour,

Arriver à contrôler sa consommation d'alcool n'est effectivement pas simple surtout quand des habitudes de consommation se sont installées depuis votre adolescence.

Vous nous dites être, dans votre vie de tous les jours, dans le contrôle. On peut alors se dire que votre consommation vient probablement aussi vous aider à lâcher prise.

Le produit entraîne un apaisement, une détente et une désinhibition que l'on a envie de ressentir à chaque fois qu'on se sent tendu. Le fait de boire prend alors le dessus sur tout le reste et il est difficile de résister dans ces moments-là.

Les confinements, le fait de se retrouver plus seul, face à soi-même, d'être privé de certaines libertés et de moyens de décompression ne sont pas facilitants.

Il serait ainsi bénéfique pour vous d'être accompagné dans vos réflexions et dans une éventuelle démarche d'arrêt ou de contrôle de votre consommation.

En matière d'addiction, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) au sein desquels vous pourriez bénéficier d'un accompagnement par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, ...). Les consultations y sont gratuites et confidentielles.

Vous trouverez les coordonnées des centres proches de chez vous sur notre site internet Alcool Info Service via la rubrique "adresses utiles".

En parallèle, vous pourriez réfléchir à d'autres moyens de vous détendre, de lâcher prise comme via le sport en plein air par exemple ou toutes activités de bien-être à votre disposition. Vous pourriez aussi essayer de modifier vos habitudes de vie, la façon dont vous organisez votre quotidien afin de casser les automatismes qui se sont mis en place avec l'alcool.

Vous avez une belle énergie de vie et nous sommes persuadés que cela vous aidera pour la suite.

Si cela peut vous faire du bien et si vous souhaitez que l'on puisse échanger de façon plus approfondie, sachez que nos écoutants sont joignables, soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et non sutaxé, soit par Chat, via notre site internet, tous les jours de 8h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service