

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### HYPNOSE POUR SE FAIRE SOIGNER

---

Par Elfe Postée le 10/11/2022 10:51

bonjour, Je suis une femme de 50 ans. Ma consommation d'alcool s'accélère Au début, c'était principalement le week end mais depuis quelques mois, j'ai tendance à boire le soir après ma journée de travail.et ma consommation augmente donc je m'inquiète Je suis cadre avec des périodes de stress et j'ai du mal à gérer mes émotions. Je m'interroge sur des méthodes comme l'hypnose ou existe t il d'autres méthodes? methode ADIOS ? Mon medecin m'a prescrit du seresta et j'arrive à passer plusieurs jours sans alcool mais je voudrais gérer ma consommation et retrouver de l'energie.et de la sérénité J ai consulté des psychologues, ca a calme ma consommation mais celle ci revient assez rapidement. Comment puis je me sortir de cet engrenage je vous remercie d'avance pour votre aide cordialement

---

#### Mise en ligne le 14/11/2022

Bonjour,

Il existe effectivement différents types de méthodes comme l'hypnose, la méthode ADIOS, la sophrologie, la gestalt thérapie, et d'autres encore pour réussir à réguler ou arrêter sa consommation d'alcool lorsque celle-ci devient problématique.

Si certaines de ces méthodes vous parlent, que vous en avez de bons échos, nous ne pouvons que vous encourager à les mettre en place pour en observer les avantages et les effets sur vous et sur votre consommation.

Nous ne savons pas à quelle branche de la psychologie étaient rattachés les psychologues que vous avez rencontré, mais sachez qu'il existe des thérapeutes spécialisés dans la Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC), qui permet justement de travailler sur la gestion émotionnelle en profondeur pour éviter de devoir avoir recours à certains substituts, comme l'alcool.

Pour vous aider à gérer vos émotions et le stress durablement, nous vous recommandons également de mettre en place des activités qui vous permettent d'évacuer durant la semaine (sport, méditation, yoga..).

Si cela vous intéresse, il existe également des associations d'aide organisés par d'anciens consommateurs qui s'apportent mutuellement soutien et conseils. Nous vous joignons par exemple le lien vers les associations Vie Libre et Alcool Assistance.

Si vous souhaitez échanger directement avec un.e écoutant.e de façon plus approfondie pour compléter ces pistes, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement au 0 980 980 930. Nous répondons tous les jours de 08h à 02h.

Nous espérons avoir répondu à votre question et vous souhaitons bon courage,

Bien à vous,

---

#### En savoir plus :

- Alcool Assistance
- Vie libre