

COMMENT COMMENCER?

Par Sissi790 Postée le 14/01/2023 13:36

Bonjour, je découvre ce site et j'ai décidé tout récemment de prendre en main ma problématique avec l'alcool. Ca n'est pas évident... et je ne sais pas trop par où commencer pour avoir des chances de réussite. La première question que je me pose est comment mettre ça en place sans trop de manque? En gros, je voudrais savoir s'il est envisageable d'arrêter d'un coup ou s'il est mieux de le faire progressivement? Je n'ai jamais parlé à personne de ce souci et je ne me vois pas avouer ça à qui que ce soit que je connaisse (y compris mon médecin). Si vous pouvez m'aider, ce serait formidable! Merci d'avance.

Mise en ligne le 16/01/2023

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez de l'aide vis à vis de vos consommations d'alcool qui ne vous conviennent plus. Nous comprenons tout à fait qu'il puisse s'avérer difficile d'échanger sur ce sujet avec votre entourage ou votre médecin traitant. Il est difficile pour nous dans le cadre de cet espace de privilégier une méthode plutôt qu'une autre.

En effet, chez certaines personnes un arrêt brusque peut effectivement entraîner un manque physique au bout de quelques heures ou quelques jours. C'est un état qui peut provoquer des risques pour la santé s'il n'est pas accompagné médicalement. L'arrêt progressif n'est pas non plus sans "désavantages", certains consommateurs auront des difficultés avec cette approche car l'apport d'alcool -même réduit- leur donnera envie de consommer davantage.

L'idée de ces exemples est surtout de vous dire qu'il n'y a pas de méthode "universelle" qui s'appliquerait à tout le monde. Il nous paraît plus adapté de vous conseiller de rencontrer un médecin addictologue qui pourra vous proposer des outils individualisés, adaptés à votre situation. Si cette piste vous intéresse, vous pouvez rencontrer des professionnels dans le cadre de structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil est gratuit et confidentiel, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Vous trouverez en bas de réponse un lien si vous souhaitez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

N'hésitez pas à contacter un de nos écoutants si vous souhaitez une orientation plus affinée ou échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 14h à Minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service