

ARRÊTER, PAR OÙ COMMENCER ?

Par Lilylil Postée le 27/03/2023 11:17

Bonjour, Je consomme trop d'alcool. Le week end, c'est ivresse, seule ou accompagnée, et la semaine, au moindre Pic de stress, je ne peux pas m'empêcher de boire, c'est plus fort que moi, je n'arrive même pas à lutter. Comment faire en sorte que cette irrépressible envie disparaisse ?

Mise en ligne le 28/03/2023

Bonjour,

Vous nous décrivez une consommation excessive d'alcool les week-ends, aussi bien seule qu'accompagnée. De même, dans des moments de stress, l'envie de boire est irrésistible malgré vous. Vous souhaiteriez contrôler ces envies.

Il serait intéressant de vous interroger sur ce que vous permet cette consommation, quels sont les effets que vous recherchez et quelle en est la fonction. Ceci en vue de mieux comprendre et appréhender votre fonctionnement au regard de cet usage.

Lorsqu'un produit est utilisé pour pallier un inconfort émotionnel, une contrariété, des soucis, des tensions c'est qu'il fait office de béquille. De même, une consommation isolée joue sans doute un rôle de réconfort ou d'apaisement.

Il est important de rester vigilant à ce type d'usage car il sort d'un cadre convivial et vise plutôt à améliorer un état psychologique ou émotionnel. A terme, il peut représenter un usage problématique. L'usage régulier génère un phénomène de tolérance qui amène la personne à augmenter les quantités pour ressentir les mêmes effets qu'au départ.

Il est positif que vous nous sollicitiez, car cela implique que vous avez pris du recul sur cette situation et qu'elle vous interroge.

Tentez déjà de réfléchir aux situations les plus à risques pour vous et commencez à imaginer ce par quoi vous pourriez remplacer l'alcool, surtout dans les moments de stress. Qu'est ce qui pourrait vous faire du bien et vous détendre. L'idée serait de trouver des activités ou occupations, ayant des fonctions apaisantes pour détourner votre esprit de l'envie de boire.

Si vous sentez que vos besoins de boire persistent malgré vos efforts, dans ce cas nous vous conseillons de solliciter une aide extérieure.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Dans un premier temps, vous pouvez vous rapprocher de votre médecin traitant. Si vous sentez que l'alcool est une réponse à un malaise psychologique ou émotionnel plus ancré, dans ce cas vous pouvez également envisager de consulter un psychologue. Il est important de comprendre les enjeux sous-jacents de vos consommations pour permettre d'autres stratégies de compensation.

Enfin, bien sûr vous avez la possibilité de rencontrer des professionnels en addictologie dans le cadre de consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations de produits licites ou illicites. L'accueil y est bienveillant et sans jugement. En fonction de vos objectifs, les professionnels vous accompagneront autant de temps que cela sera nécessaire, en vous apportant un soutien individualisé.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

D'autre part, notre site internet propose deux outils permettant d'interagir avec d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Il s'agit de nos rubriques « le forum des discussions » et « témoignages ». Cela peut être intéressant en vue d'un partage d'expérience et du soutien. Vous trouverez également ces liens en bas de page.

Enfin, pour vous aider dans votre réflexion nous vous transmettons en bas de page quelques liens tirés des rubriques de notre site internet.

Vous pouvez aussi, pour un échange plus interactif, contacter un de nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

En savoir plus :

- Témoignages Alcool info service
- Forums Alcool info service - Jeunes
- Adresses utiles du site Alcool info service
- Quand je bois, je ne sais pas m'arrêter
- Comment savoir si j'ai un problème
- Stressée par ma double journée, je bois