

ARRÊT D'ALCOOL ET PRISE DE POIDS

Par Juca Postée le 02/09/2023 20:58

Bonjour cela fait 2 mois que j'ai arrêté de boire totalement et j'en suis ravie, par contre j'ai l'impression de me venger sur la nourriture, pas uniquement le sucre tout y a t'il un moyen de calmer ça par hasard !? merci

Mise en ligne le 04/09/2023

Bonjour,

Nous saluons votre démarche d'arrêt des consommations d'alcool depuis 2 mois.

Néanmoins, vous constatez une compensation dans la nourriture et souhaiteriez des conseils pour limiter cet aspect.

Une addiction est souvent une solution permettant à la personne de se réguler psychologiquement, émotionnellement ou affectivement au travers d'une pratique de consommation.

La démarche de sevrage implique de se séparer d'une béquille. Or, la perte de cette béquille risque d'engendrer un déséquilibre et par conséquent une recherche de compensation.

C'est pourquoi, il est conseillé d'imaginer des occupations nouvelles ayant une fonction proche du produit consommé. Ces activités devront être sources de plaisir et de bien-être et ne pas générer une problématique nouvelle.

Ainsi, le sport, la lecture, les balades, la créativité, les sorties culturelles, etc. sont des stratégies qui vont permettre d'instaurer un rythme nouveau pour mieux combler le vide et supporter la frustration liée au sevrage.

Nous ne savons pas si vous avez sollicité une aide extérieure pour accompagner votre sevrage. Car ce que vous nous décrivez est assez courant, d'où l'importance de l'évoquer avec un professionnel compétent en addictologie.

Les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont en mesure de traiter ces questions avec vous. Nous vous avons communiqué des orientations possibles dans un précédent message.

Si toutefois, vous ne disposez plus des coordonnées de CSAPA, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d'y renseigner votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Par ailleurs, vous pouvez aussi échanger avec des internautes qui connaissent des difficultés similaires aux vôtres sur le « forum des discussions » ou la rubrique « témoignages » de notre site internet. Ces outils sont aidants car ils permettent un partage d'expérience, de conseils et de soutien entre pairs. Vous trouverez ces différents liens en bas de page.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Témoignages Alcool info service
- Forums Alcool info service - Jeunes
- Adresses utiles du site Alcool info service