VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RECHUTES RÉGULIÈRES

Par Yves78xxxx Postée le 03/01/2024 23:04

> Bonjour Madame, Monsieur, Faisant un mésusage de l'alcool, j'essaye d'arrêter l'alcool depuis plusieurs années déjà. La séquences des rechutes est toujours à peu près le même : je tiens grâce à la motivation pendant un mois et demi... et puis je reprends environ 40 unités par semaines pendant un mois et demi lors de certaines occasions, sans prévenir. Mon médecin généraliste n'est pas inquiet de ma consommation et ne m'aide donc pas. Sobre depuis 3 jours (Dry January 2024), je me suis mis à suivre les réunions des Alcooliques Anonymes. De quelles options supplémentaires, y compris médicales ou médicamenteuses, est-ce que je dispose ? Je vous remercie et vous souhaite une bonne journée, Yves

---

Mise en ligne le 10/01/2024

Bonjour,

Nous tenons à nous excuser pour le délai de réponse supérieur à notre engagement de vous fournir un retour dans les 48h. Nous faisons face à un nombre important de messages.

Vous confiez avoir des difficultés à arrêter définitivement l'alcool, et vous souhaitez développer les stratégies que vous mettez en place actuellement. Vous avez bien fait de venir auprès de notre service.

Nous tenons à valoriser votre démarche et toute l'énergie que vous déployez depuis plusieurs années. Nous percevons dans votre récit toute la détermination qui vous anime.

Les reprises de consommation font partie du processus d'arrêt. Aussi déroutantes soient-elles, elles permettent néanmoins de mettre en évidence les éléments ou les facteurs qui vous mettent en difficulté. Cela peut être de résister à la tentation dans des moments festifs, ou de faire face à des émotions fortes (stress, tristesse, joie intense, excitation...), par exemple.

Nous comprenons que cela soit difficile pour vous de maintenir l'arrêt dans le temps, d'autant plus que vous ne pouvez visiblement pas compter sur une aide extérieure. Les médecins généralistes ne sont que peu formé-e-s aux conduites addictives, et peuvent donc se révéler maladroit-e-s. C'est une excellente initiative de vous être rapproché des Alcooliques Anonymes. Peut-être vous êtes vous également intégré à la communauté virtuelle du Dry January.

Il existe des espaces spécialisés dans les conduites addictives, qui proposent des accompagnements personnalisés et gratuits. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), où une équipe pluridisciplinaire (médecin addictologue, psychologue, infirmier-e...) est à l'écoute de vos besoins et de vos attentes. Il vous est possible de trouver le centre le plus proche de chez vous en utilisant la rubrique "Adresses utiles", et en cochant "Soutien individuel" dans l'onglet "Soins", après avoir obtenu les résultats concernant votre département. Vous pouvez également recontacter notre équipe par téléphone afin que nous fassions cette recherche ensemble.[2]

Enfin, vous pouvez aussi vous appuyer sur les soins alternatifs, ou des compléments alimentaires. C'est avant-tout un "petit plus", et cela ne se substitue pas à l'ensemble des outils que vous avez déjà mis en place, ou que vous pouvez mobiliser (tels que le suivi en CSAPA).

Nous ajoutons en fin de réponse l'article de notre site internet consacré à la reprise des consommations d'alcool.

Nous restons disponible en cas de besoin, par le biais de ces Questions/Réponses, ou par le biais de la ligne d'écoute: par téléphone entre 8h et 2h, au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), ou par tchat (entre 14h et minuit en semaine, et 14h et 20h le week-end).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la poursuite de votre démarche.

L'équipe d'Alcool Info Service.

En savoir plus :

- Faire face à une reconsommation d'alcool