

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEUL OU PAS ?

Par Jackwall Postée le 03/11/2014 06:25

Bonjour,

Je veux me sortir de ce que vous savez.

Pour faire un point rapide sur ma situation personnelle, je dirai que je sais que je le suis (je m'interdis dès aujourd'hui à prononcer ou même écrire ce mot pourtant très chantant).

Je suis passé d'une consommation (modérée) de fin de semaine, à une prise quotidienne de soirée (toujours modérée). Mais, depuis un an, je ne contrôle presque plus rien. Il m'arrive de consommer jusqu'à ne plus me souvenir de quoi que ce soit.

Mon deuxième problème, c'est que je n'ose pas aborder le sujet avec mon médecin référent, ce dernier étant une amie dans la vie privée...

Alors, ma question : puis-je m'en sortir seul, sans accompagnement thérapeutique ?

Merci.

Mise en ligne le 04/11/2014

Bonjour,

Tout d'abord c'est très courageux de votre part de nous parler de votre consommation d'alcool. En vous inscrivant dans cette démarche vous admettez votre "dépendance" vis-à-vis de l'alcool et de la place qu'il occupe dans votre quotidien.

Le fait d'augmenter votre consommation progressivement depuis des années et de ne pas pouvoir vous mettre de limites, traduit peut-être des difficultés d'ordre psychologique. S'alcooliser vient répondre à un besoin, différent d'une personne à l'autre. Cela peut être par exemple pour apaiser des angoisses, pour venir combler l'ennui, pour ne pas penser à certains soucis, etc. Il est donc essentiel de chercher à comprendre à quoi fait écho cette consommation.

Vous vous demandez si vous pouvez arrêter seul.

Arrêter tout seul votre consommation d'alcool est dangereux, et ne peut donc se faire sans suivi médical. Vous pourriez consulter dans un centre d'alcoologie situé dans votre département de résidence. Vous serez en contact avec des professionnels (médecins alcoologues, psychologues, psychiatres, addictologues,...) qui mettront tout en œuvre pour vous venir en aide. Vous trouverez des adresses près de chez vous dans la rubrique " adresses utiles " et nous vous encourageons à les contacter. L'accueil y est gratuit et confidentiel.

Nous vous encourageons à visiter notre site Alcool Info Service pour d'autres informations précieuses, et peut-être pour suivre ou participer à des forums.

Vous pouvez également joindre un de nos écoutants si vous souhaitez en parler, être soutenu, conseillé et réorienté si besoin, au 0980 980 930 (ligne de "Alcool Info Service", gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat.

Bien à vous.
