

HYPNOSE ET DÉPENDANCE

Par Profil supprimé Postée le 17/02/2016 04:40

Bonjour,

Je suis une femme de 62 ans, hypersensible, j'ai pris l'habitude de soigner : anxiété, problèmes, angoisses, solitude, frustrations, blessures, humiliations, réflexions désobligeantes etc. par l'alcool, c'est si facile, pas cher, à la portée de tous. Actuellement j'ai réduit ma consommation à une bouteille de bière par soirée, je ne suis jamais ivre et je bois quand je n'ai plus à ressortir, en cela il y a de l'amélioration, mais je sens bien sûr que le système digestif n'apprécie pas et ma hantise est l'impact que cela pourrait avoir sur mon cerveau, alors je veux arrêter totalement ma consommation, mais actuellement les inconvénients pèsent moins lourd que les avantages alors la motivation n'y est pas. J'ai donc décidé d'aller voir une hypnothérapeute (qui a été auparavant infirmière dans un service d'alcoologie).

Pensez vous que cela pourrait m'aider ?

Merci pour votre réponse.

Cordialement

Mise en ligne le 19/02/2016

Bonjour,

Comme tout autre type de thérapie, l'hypnose pourrait effectivement vous permettre de continuer à réduire et/ou arrêter vos consommations dans le sens où, vraisemblablement, la praticienne devrait vous aider à résoudre ces difficultés qu'il y a en amont de vos consommations. Comme vous le dites très justement, l'alcool vous sert à « soigner » un certain nombre de fragilités et c'est cela qu'il vous faut régler pour ne plus avoir à recourir à l'alcool.

Comme pour toute thérapie également, ce qui va rendre possible qu'elle soit efficace va tenir à différentes choses comme la question de la rencontre avec la thérapeute. Il est effectivement important que vous vous sentiez en confiance et à l'aise avec elle pour que le travail puisse se faire. Elle sera probablement en mesure de vous dire « à quel point » elle peut vous aider et vous accompagner et s'il y a lieu ou pas, selon elle, d'envisager de consulter un médecin pour une éventuelle médication transitoire. Le fait qu'elle ait exercé dans un service d'alcoologie devrait être un plus dans la connaissance qu'elle a de la problématique et les conseils qu'elle pourra vous formuler.

Il semble que quelque chose ait commencé pour vous puisque vous êtes déjà dans une démarche de réduction de vos consommations, même si vous dites que la motivation n'y est pas, et une recherche de solution pour continuer à aller dans ce sens. Voilà deux points qui témoignent que le moment est peut-être venu d'apprendre à faire différemment, une « bonne » rencontre avec cette thérapeute pourrait être le coup de pouce qui vous manque encore pour aller au bout de votre démarche.

Nous restons à votre disposition bien sûr si vous souhaitez revenir vers nous. Vous pouvez nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Avec tous nos encouragements.
