ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# COMMENT LUTTER SEULE CONTRE L'ENVIE

Par Profil supprimé Postée le 06/07/2016 18:24

Bonjour,

J'ai arrêté de boire il y a 3 ans après avoir été fortement dépendante, à fréquences variables. Il y avait des semaines où je buvais dès le matin, et d'autres où je ne buvais qu'une fois par semaine voire 2-3 fois par mois par défi. Mais toujours de grandes quantités (principalement du champagne et des alcools forts).
Cela a duré un peu plus d'un an. C'est après plusieurs attaques de panique et quelques soucis de santé que j'ai arrêté. J'avais peur de mourir. Avant cela, je buvais occasionnellement comme beaucoup de gens: une vodka tonic lors d'une soirée entre amis ou bien 2 verres de vin rouge lors des repas de famille.

Cependant, j'avais déjà traversé une période de forte dépendance il y a environ 6 ans. A l'époque, j'étais en dépression et anorexique. Je buvais du gin et de la vodka tous les jours pendant 5 mois pour ensuite arrêter toute consommation pendant 3 ans.

Chaque fois que j'ai arrêté, je l'ai fait seule, avec juste du Valium la première semaine pour calmer les crises de sevrage.Je n'ai jamais fait de cure ni vu de spécialiste.

Aujourd'hui, j'en suis à un stade dans ma vie où je me sens beaucoup mieux, je ne suis plus dépressive même si, comme beaucoup il m'arrive de traverser des périodes de stress et d'anxiété durant lesquelles il me vient l'envie de boire un verre, juste un, pour "décompresser" comme on dit.
Le problème est que, en ce moment, l'envie se fait forte car je suis de nouveau dans une période d'anxiété (changement de vie). J'ai très peur de replonger et de redevenir dépendante, d'autant plus que je vis chez quelqu'un (qui s'est absenté pendant plusieurs semaines),que je suis seule et il y a des bouteilles d'alcool ici et là...

Que me conseillez-vous? Si je craque et bois un verre, quels sont les risques? Je suis partagée entre la peur et l'envie. Je n'ai aucune envie de devoir finir en cure...

---

**Mise en ligne le 08/07/2016**

Bonjour,

Vous nous décrivez une situation, où, en période d'angoisses importantes il peut vous arriver de vous servir de l'alcool avec excès afin de répondre à un mal-être. Vous vous sentez en ce moment à nouveau vulnérable, car seule et confrontée à des changements de vie qui peuvent être stressants.

Vous vivez en dehors de ces périodes difficiles, des moments où vous êtes abstinente ou des moments vous conservez des consommations qui restent modérées.

Vous nous demandez ce qu'il arrivera si vous prenez un verre. Nous ne pouvons le déterminer. Mais nous pouvons simplement constater qu'il y a un risque de reprise de consommations excessives du fait de vous sentir vulnérable. Ceci n'est pas une fatalité ou une certitude mais un risque.

Vous nous dites, n'avoir jamais consulté pour faire face à votre dépendance à l'alcool et ne surtout pas vouloir faire de cure.

Sachez qu'une consultation pour des problèmes d'alcool, ne débouche pas forcément vers un sevrage. Celui-ci n'est pas toujours adapté à la forme de dépendance et elle n'est jamais obligatoire mais se fait à l'initiative de la personne concernée.

La perte de contrôle des consommations est liée à votre état de bien-être. Lorsque vous rencontrez des difficultés, il vous est possible de bénéficier de consultations de soutien, gratuites et individuelles dans des centres de soins en addictologie. Ces centres vous permettraient de consulter un médecin addictologue et/ou un psychologue et/ou un travailleur social selon le besoin et l'envie.

Peut-être pourriez-vous demander un accompagnement psychologique auprès de ces centres (CSAPA ou ANPAA) afin d'être soutenue concernant vos difficultés actuelles et de prévenir une éventuelle reprise de consommation problématique.

Vous pourrez trouver des adresses de centre de soins en addictologie dans notre rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « soutien individuel ».

Nos écoutants proposent des informations, des conseils, des orientations et une écoute de soutien ponctuelle. Il vous est possible de les contacter par téléphone de 8 à 2h, 7j/7j au 0980 980 930 ou par chat de 14h à 2h, 7j/7. L'appel est anonyme et non surtaxé.

Notre ligne peut aussi être un soutien dans les moments où vous seriez tentée de boire, mais elle ne pourrait remplacer des consultations dans le cadre d'un suivi régulier.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Alcool info service