

DEPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Par Profil supprimé Postée le 20/09/2016 08:51

La dépendance psychologique me paraît être LE PROBLÈME pour l'arrêt de l'alcool. Pour ma part je ne crois pas être dépendante physiquement car lors de plusieurs périodes d'arrêt à l'occasion de vacances ou d'hospitalisation pour intervention je n'ai eu aucun problème.

Par contre le cerveau est très puissant. Et c'est lui qu'il faut déprogrammer.
Comment faire. Quelles sont les méthodes qui donnent des résultats?
Hypnose? Acupuncture? Psychothérapie? Médicaments? Existente il des études?
Vos réponses me seront très utiles car j'ai l'impression que la motivation n'est pas suffisante
MERCI

Mise en ligne le 20/09/2016

Bonjour,

Vous consommez de l'alcool et vous parlez de dépendance psychologique. En effet si la dépendance physique à l'arrêt de la consommation dure quelques jours il n'en est pas de même pour la dépendance psychologique.

Il y a de nombreuses raisons de boire. La dépendance à l'alcool se développe sur une certaine durée, elle a parfois une longue histoire. Il faut souvent du temps pour sortir d'une dépendance qui bien souvent cache des difficultés d'ordre personnelles, souffrance du passé, anxiété, stress etc... En parler aide à les résoudre.

Vous avez choisi de faire un travail thérapeutique. Cela est judicieux parce qu'il va vous aider à comprendre les raisons de votre dépendance mais aussi vous aider pendant la période de sevrage et après le sevrage car il faut se "déprogrammer" comme vous le dites si bien et réapprendre à vivre sans alcool. Le but étant de consolider l'arrêt dans le temps.

Pour cela, il existe également des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA) dans lesquels vous pourriez consulter des professionnels (médecin, psychologue, travailleur social...) gratuitement et de façon confidentielle. Cela vous permettrait d'avoir l'avis d'une équipe spécialisée sur votre situation actuelle. Vous trouverez les adresses de ces centres à la rubrique "Adresses Utiles" de notre site. Cliquez sur le lien en bas de page.

Vous vous posez la question de savoir si l'hypnose pourrait vous aider à arrêter votre consommation d'alcool. En effet l'hypnose se révèle efficace pour certaines personnes ayant des conduites addictives. Cette technique agit sur notre inconscient et peut changer nos habitudes. Pour que l'hypnose fonctionne correctement, la personne doit avoir un esprit ouvert et être prête à apporter les changements nécessaires. Il en est de même pour l'acupuncture.

Pour d'autres informations et études vous pouvez consulter la rubrique "Actualités" mais aussi participer au forum de discussion. Partager son expérience et entendre l'expérience des autres peut être une aide certaine. Vous trouverez les différents liens en bas de page.

A tout moment si vous avez besoin de parler, vous pouvez nous joindre par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 ou par Chat via notre site internet alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à 2h.

Bien à vous.

conseillons fortement

Autres liens :

- Adresses utiles
- Actualités
- Forum de discussions