

Vos questions / nos réponses

31 JOURS SANS ALCOOLCHALLENGE

Par [combattante](#) Postée le 28/10/2016 19:17

Mr, Mme, je vais avoir besoin de votre soutien, chaque jour par chatt ou bien par mail je vous enverrai le suivi quotidien de ce mois zéro alcool pour la cigarette j'ai vu la campagne tabac, moi le tabac c'est guéri , en fait je ne fume que si je bois de l'alcool et cet alcool commence à me sortir par les yeux m'a coupé appétit perdue 10KGS, déprimée chaque jour plus envie de rien je sens que je marche sur un fil sans filets dessous !!!!!!!!!!!!!!!

Je m'engage donc tous les jours et ce pendant un mois à partir de ce jour,.....sachant que je retiens très bien que le mieux est un jour à la fois et ne pas mettre barre trop haute !!!!!!!!!!!

Etes vous d'accord avec moi???? voulez-vous bien que nous essayons??????

Quoiqu'il arrive, si il y avait une conso même un verre je ne mentirai pas vous avez ma parole je veux faire comme si c'était un jeu, comme si j'allais gagner un millions d'euros (lol) tiens pourquoi pas??????, Prendre humour et recul je le veux pour combattre cet ennemi sournois qui me défigure et tous ceux qui m'aiment ont bcp de peine de chagrin !!!!!!!!!!!!!!!

Est-ce d'autre veuilles se joindre à moi ?????? Faites apparaître mon texte, je sais, j'ai eu honte , je replongé mille fois, et bien je ressors de l'eau , et on recommence !!!!!!!!!!!!!!! Faites circuler dans les forums, toutes et tous peuvent me contacter, je me connecterai le matin exprimer états d'humeur, envies ou pas, et le soir en espérant avoir écrit "ce jour là, ZERO

J AI BESOIN DE VOUS POIUR ME BATTRE POUR PLUTOT RELEVER CE CHALLENGE CE JEU CERTES PAS COMME TOUS LES JEUX MAIS LA C EST DU COSTAUDBonne soirée !!!!!!!!!!!!!!! Merci m'avoir lu COMBATTANTE
ATTEND PETIT MIL

Mise en ligne le 31/10/2016

Bonjour,

Vous avez décidé de continuer à vous battre contre votre dépendance à l'alcool, vous avez pris la bonne décision. Afin de mener à bien cet arrêt vous souhaitez avoir de soutien au quotidien pour réussir ce " challenge ".

La rubrique "Question Réponse " n'est pas l'endroit approprié à un suivi. Vous avez la possibilité de trouver un soutien ponctuel auprès de nos écoutants 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.

Vous pouvez aussi participer au forum de discussion afin de partager ou lancer un appel, sur notre site Alcool Info Service. Vous trouverez le lien en bas de page.

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 personnel (souffrance du passé, anxiété, stress etc...).

Comme vous le dites si bien, sortir d'une dépendance à l'alcool est un chemin chaotique. Les rechutes faisant parties du parcours de soin.

Nous conseillons aux personnes en difficultés avec l'alcool de privilégier un soutien psychologique afin de consolider l'arrêt mais aussi dans le but de comprendre les raisons qui les ont amenées à consommer.

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.

C'est pourquoi il est important d'envisager un suivi thérapeutique pour vous aider à comprendre les raisons de votre dépendance. En parler aide à les solutionner.

Un soutien psychologique est également essentiel pour vous aider pendant la période de sevrage et après le sevrage car il faut se "déprogrammer" et réapprendre à vivre sans alcool. Le but est de consolider l'arrêt dans le temps.

Nous ne savons pas si vous êtes suivie dans un centre d'addictologie, mais sachez que ces centres gratuits et confidentiels reçoivent les personnes en difficultés durant la période de sevrage et après sevrage. Des professionnels pourront vous aider dans votre démarche. Vous pouvez nous contacter pour trouver une adresse.

Il existe aussi des groupes d'entraide et de parole que proposent plusieurs associations comme les "Alcooliques Anonymes" ou "Vie Libre" et parfois les CSAPA. Ces groupes de soutien ou d'entraide peuvent vous aider en vous permettant d'échanger vos expériences avec d'autres personnes ayant des difficultés similaires.

A tout moment si vous avez besoin de parler n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par chat.

Nous vous souhaitons de réussir car vous êtes très motivée et prête à vous "relever". Prenez soin de vous.

Cordialement.

Autres liens :

- [Forum de discussion](#)