

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### J'AI PEUR

---

Par Profil supprimé Postée le 25/02/2017 09:22

Maman de 38 ans, j'ai toujours plus ou moins picoler. Mais depuis ma dépression il y a 1 an, ça empire de semaine en semaine. Souvent seule le soir, je ne peux m'empêcher de boire un verre ou deux ou trois. Je prends souvent de la vodka, du whisky.

J'en ai marre de ces nuits agitée, maux de tête et tout ce qui va avec. Il faut que cela s'arrête. Mais j'ai peur. J'ai lu beaucoup d'articles sur le sevrage, ça me fais peur

Je ne sais comment aborder le pb à mon compagnon. J'ai décider d'aller voir un hypnotiseur.

---

#### Mise en ligne le 27/02/2017

Bonjour,

Vous vous posez des questions sur votre consommation, sur la façon d'arrêter, et tout cela vous fait peur. Nous comprenons votre inquiétude.

Lorsqu'on a pris l'habitude de consommer un produit, quelles qu'en soient les raisons, il est normal d'avoir peur au moment de l'arrêter. Peur du manque, de se sentir mal physiquement et psychologiquement, peur aussi de ne pas réussir à gérer la vie quotidienne et son lot de difficultés sans les quelques verres du soir qui donnent l'impression d'oublier...

L'entourage, même s'il nen parle pas forcément, remarque souvent que quelque chose ne va pas. Vous ne savez pas comment aborder le sujet avec votre compagnon. Peut-être est-il dans le même cas. La meilleure chose à faire est de choisir un moment où vous êtes disponibles l'un et l'autre, et de lui en parler de la façon la plus simple possible. Vous pourrez alors partager comment vous vous sentez l'un et l'autre face à cela, et envisager des pistes pour avancer.

Afin d'être aidée dans votre démarche, il semble important que vous vous adressiez à un professionnel. Vous avez décidé d'aller consulter un hypnotiseur. Veuillez à vous renseigner au préalable sur la formation de cette personne et ses compétences en matière d'addictions. Nous vous conseillons également de vous rapprocher d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent toute personne en difficulté avec un produit et accompagnent en fonction de chaque situation. Vous trouverez les adresses proches de chez vous via le lien proposé en fin de message. N'hésitez pas à les contacter.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel anonyme et non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

#### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service