

ARRÊT DE L'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 29/01/2018 17:46

Bonjour

Suite à différents problèmes, depuis 3 ans ma consommation d'alcool a fortement augmenté .
Je suis à environ 1.5 litres d'alcool fort par semaine .

Environ tous les 2-3 jours je prends une demi bouteille ,mais je ne peux rien prendre pendant 2 semaines et d'un seul coup recommence .

J'en ai parlé à mon médecin cet été il m'a dit que c'était une forte consommation et qu'il fallait que je lève le pied et ne m'a rien donné , mais aussi surprenant que cela puisse paraître j'arrête la cigarette sans aucun problème ni problème de sevrage alors que je fume depuis plus de 20 ans mais je rencontre de énormes difficultés pour l'alcool (3 mois d'arrêt de la cigarette)

Avez vous des conseils ?

Mise en ligne le 31/01/2018

Bonjour,

Vous consommez de l'alcool de manière excessive et vous aimeriez mieux gérer votre consommation et diminuer un peu. Vous avez déjà fait des démarches.

Les médicaments ne sont pas toujours utiles, et peut-être votre médecin n'a peut-être pas jugé bon de vous en prescrire. En général, les traitements associés au sevrage peuvent être des anti-dépresseurs, des anxiolytiques et certains médicaments spécifiques à l'alcool, mais cela n'est pas systématique. Tout dépend de votre état de santé et de votre consommation.

Les difficultés pour arrêter une consommation sont très variables d'une personne à l'autre. Certaines personnes stoppent facilement une consommation, d'autres éprouvent des difficultés. Cela peut se produire avec n'importe quelle addiction. Pour comprendre pourquoi cela peut être si difficile, il peut être aidant de demander un appui extérieur.

Vous pouvez consulter un médecin spécialisé en addictologie, si vous souhaitez avoir un second avis sur votre état. Vous pourrez prendre rendez-vous dans un Centre de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces consultations sont gratuites. Vous pourrez également bénéficier d'un suivi psychologique si vous en ressentez le besoin pour parler plus en détails de vos difficultés. Vous trouverez des adresses en lien en fin de message.

En attendant, vous pouvez également vous rapprocher des médecines douces pour palier à vos angoisses. L'homéopathie, des produits à base de plantes, des techniques alternatives comme l'hypnose ou la sophrologie sont souvent de bons compléments à un sevrage. A vous de trouver ce qui peut vous faire plaisir et qui peut vous aider en attendant des rendez-vous plus spécifiques. Parfois, se remettre au sport, s'investir dans des techniques psycho-corporelles peuvent aussi être de bons alliés pour s'apaiser et retrouver une certaine stabilité dans le quotidien.

Bien entendu, essayez de ne pas vous mettre la pression, si le repos vous est plus favorable, alors vous pouvez opter pour cela !

Nous restons disponibles par téléphone au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin si vous souhaitez en reparler plus longuement, et par chat de 14h à minuit.

Cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA LE SÉMAPHORE

6 rue de Provence
13004 MARSEILLE

Tél : 04 91 91 50 52

Site web : www.addiction-mediterranee.fr/

Accueil du public : lundi de 9h à 13h et de 14h à 19h, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 19h. (horaires modifiés en juillet et août lundi et jeudi jusqu'à 18h et vendredi jusqu'à 17h)

COVID -19 : Contact de juillet 2022 Port du masque obligatoire et désinfection des mains.

Substitution : délivrance de méthadone tous les matins sauf le jeudi.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA ADDICTIONS FRANCE

**24A, rue Fort Notre-Dame
13007 MARSEILLE**

Tél : 04 91 84 75 12

Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h à 18h

COVID -19 : Port du masque obligatoire et désinfection des mains, Accueil sur rendez vous uniquement et possibilités de consultations en présentiel ou distanciel

Permanence téléphonique : Lundi de 9h à 18h, mardi de 8h30 à 11h30, mercredi de 9h à 17h, possibilité de laisser un message sur le répondeur

[Voir la fiche détaillée](#)