

Vos questions / nos réponses

Envie de boire

Par [Adedeuh](#) Postée le 02/02/2018 14:49

Bonjour,

Cela fait 5 jours que j'entreprends un sevrage avec suivi médical. Il y a quelque minutes mon groupe d'amis qui moi picolent beaucoup me racontent naturellement leur soirée d'hier qui a fini à 6h30 et où ils étaient tous arraché. Ils connaissent ma démarche et leur ai demandé leur soutien. Résultat je me sens mise à l'écart socialement et j'ai fortement envie de boire alors que je n'y pensai pas.

J'ai l'impression que ne pas boire et socialement anormal.

Mise en ligne le 02/02/2018

Bonjour,

Vous êtes dans une période de sevrage avec un suivi médical, il s'agit d'une période particulièrement délicate dans votre démarche de soin car cela fait 5 jours que vous avez cessé votre consommation.

Nous saluons cette démarche que vous faites avant tout pour vous.

Nous comprenons qu'il puisse dans un premier temps être difficile d'affronter un environnement social où l'alcool peut être fortement présent, notamment dans le discours ou dans le fonctionnement de votre entourage.

Il peut être difficile de mesurer dans l'instant présent ce qui vous conviendrait le mieux.

Eviter le discours et la présence de vos amis pour vous préserver de la tentation peut amener à vous isoler et à ruminer vos pensées.

D'un autre coté si vous vous sentez trop fragile pour le moment, les éviter peut vous protéger d'une rechute de consommation.

Si le suivi médical que vous faites se fait en Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), il serait intéressant que vous puissiez aborder cette problématique avec les professionnels. C'est également possible de le faire si vous êtes suivi en ambulatoire dans un cadre hospitalier.

En effet, l'alcool restera présent d'une manière ou d'une autre dans votre environnement, il faudra que vous puissiez apprendre à vous positionner et à vous protéger.

Les professionnels en addictologie peuvent vous aider à mettre en place des "outils" pour pouvoir vous positionner avec votre entourage. Cela peut par exemple passer par des « phrases clefs » qui vous permettent de refuser des sollicitations sans que vous ayez à vous justifier plus que nécessaire.

Vous pouvez aussi faire le choix d'exprimer votre malaise à vos amis, et les inviter à ne pas vous mettre en contact avec l'alcool, même verbalement, pendant quelques temps.

N'hésitez pas à nous contacter si vous désirez échanger davantage. Nos écouteurs sont disponibles tous les jours au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin (numéro anonyme et non surtaxé) ou par tchat via notre site internet Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [La consolidation, l'apprentissage d'une vie sans alcool](#)