

TROUVER LA MOTIVATION EN ÉTANT ESSEULÉ ?

Par Profil supprimé Postée le 12/08/2018 17:15

Bonjour

J'ai 26 ans et suis seul depuis ma rupture il y a 2 mois

Je bois de manière régulière mais pas conséquente depuis 3 ans

Depuis 2 mois je suis à 4 pattes tous les soirs, avec la volonté que chaque fois soit la dernière sans pour autant y arriver, d'où ma présence ici

Aujourd'hui je ne boirais pas

Je voudrais savoir comment être sûr de réussir au maximum

Je ne me sens pas prêt à participer à des réunions

Dans l'attente de vous lire

Mise en ligne le 14/08/2018

Bonjour,

Vous traversez une rupture et avez tenté d'apaiser votre chagrin en buvant. Aujourd'hui vous aimeriez arrêter pour affronter la réalité mais c'est un peu plus difficile que prévu.

Tout d'abord nous souhaitons attirer votre attention sur le fait qu'une consommation excessive et régulière d'alcool peut entraîner une dépendance physique. Il serait donc préférable de rencontrer un médecin addictologue ou alcoologue pour vérifier que vous n'êtes pas concerné car il serait dans ce cas dangereux d'arrêter brutalement l'alcool sans traitement médicamenteux (le risque est celui de faire une crise d'épilepsie liée au manque).

Une fois le corps « traité », il reste à s'occuper du plus complexe, à savoir la gestion psychique du manque. Il est bien sûr possible de traverser cela seul. Pour vous aider, vous pouvez essayer de vous fatiguer davantage la journée pour avoir sommeil plus tôt, vous pouvez pratiquer une activité sportive, vous pouvez prévoir des activités de loisir, des sorties avec des amis, tout ce qui vous fait plaisir pour réapprendre à éprouver de la satisfaction autrement que dans « l'abrutissement » que vous procure l'alcool.

Si vous souhaitez, vous pouvez nous contacter par téléphone pour échanger un peu dans les moments d'envie de consommer (0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8 h à 2 h). Quelquefois, parler un peu permet de s'apaiser et de remobiliser son énergie pour mener à bien son objectif d'arrêt.

Si toutefois tout cela n'était pas suffisant, nous vous encourageons à aller consulter dans un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Là-bas, vous trouverez des professionnels des addictions (médecins, psychologues...) qui peuvent vous recevoir et vous accompagner dans cet arrêt de manière confidentielle et gratuite.

Nous vous souhaitons bon courage,

Cordialement,
