ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ENVIE DE BOIRE

Par Profil supprimé Postée le 23/08/2018 16:27

> Bonjour sobre depuis quelque jour je me retrouve seule aujordui car les fille dorment chez leur père. J'ai donc très envie de boire
> Que faire

Mise en ligne le 24/08/2018

Bonjour,

Vous êtes en sevrage d'alcool depuis quelques jours. Hier, vous vous êtes retrouvée seule chez vous, sans vos enfants et vous avez eu très envie de boire.

Tout d'abord, et à titre d'information, notre plateforme présente un délai de 48 heures jours ouvrés pour obtenir une réponse aux questions. Pour toute urgence et/ou lorsque vous vous sentez dans un moment de fragilité, nous vous conseillons de joindre nos écoutants soit par téléphone au 0980980930, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet, www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Nous entendons la difficulté dans laquelle vous vous trouvez. Le fait d'être occupée dans vos tâches quotidiennes avec vos enfants, permettent au cerveau de rester actif et de moins penser à l'alcool. Lorsque vous vous retrouvez seule, vous êtes alors face à vous-même, à vos pensées, vos angoisses, …. L'envie de boire peut alors se faire présente. Votre corps, votre tête, font le lien entre des émotions négatives et le soulagement que pourrait leur apporter l'alcool.

L'apparition du manque lors d'un sevrage est très fréquente, c'est pour cela que nous conseillons fortement aux usagers de se faire accompagner d'un point de vue médical et/ou psychologique. Des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement, et de Prévention en Addictologie) pourraient vous recevoir afin de vous aider à trouver vos propres ressources pour y faire face. Les consultations y sont confidentielles et gratuites et son assurées par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, ….). Si cela vous intéresse, vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CSAPA présents dans votre département.

En attendant, et si cela se reproduit, vous devez essayer au maximum de vous occuper le corps et l'esprit, (sport, activité de loisirs, balade, relaxation, massage, lecture, ….). Il semble également nécessaire que vous changiez vos habitudes de vie, la routine que vous avez pu établir, et autour de laquelle a pu s'installer votre consommation d'alcool.

Encore une fois, si vous souhaitez discuter de cela de façon plus approfondie, n'hésitez pas à joindre nos écoutants.

Bien cordialement

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - ANTENNE DE MILLAU

50 place des consuls
12100 MILLAU

Tél : 05 65 67 11 50
Site web : www.addictions-france.org
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de 12 à 25 ans, avec ou sans entourage.

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA RODEZ

42 avenue du 8 Mai 1945
12000 RODEZ

Tél : 05 65 67 11 50
Site web : www.addictions-france.org
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de 12 à 25 ans, avec ou sans entourage.

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

2 Avenue Caylus
Centre Médico Social
12400 SAINT AFFRIQUE

Tél : 05 65 67 11 50
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Mardi et mercredi de 8h30-12h et de 13h30-17h30

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)