

ABSTINENCE ALCOOL DEPUIS 2 JOURS.

Par Profil supprimé Postée le 17/06/2015 13:44

Bonjour, je met tout en œuvre pour ne plus boire du tout d'alcool, j'ai contacter un médecin spécialisé dans l'alcool il y'a 2 jours mais le rendez vous que j'ai obtenu n'est que le 04 Août 2015. Je me suis fait la promesse de ne plus boire une goutte d'alcool jusqu'au rendez vous. Le gros problème c'est que aujourd'hui j'ai vraiment envie. Alors j'essaye de m'occuper l'esprit, les mains etc... mais c'est constamment dans ma tête. Y'a t-il des solutions comme par exemple boire 1.5 L d'eau? Est ce que cela marche vraiment, car j'ai bu 1.5L d'eau mais j'ai encore envie. Je présente des troubles bipolaires depuis 3 ans et malheureusement à la même période de mon diagnostique j'ai commencer à boire tous les jours sans pouvoir m'arrêter. Je suis capable de boire 1L d'un apéritif à 14°C. Merci pour vos réponses. J'ai 28 ans.

Mise en ligne le 17/06/2015

Bonjour,

Nous ne connaissons pas de « solution » qui, à coup sûr, permettrait à tout le monde et en toute occasion de ne plus penser à l'alcool et de s'en priver. Chacun peut trouver individuellement ses petites « astuces » et vérifier qu'elles fonctionnent, plus ou moins selon les jours, comme effectivement s'astreindre à boire telle quantité d'eau, manger un fruit, lire, sortir de chez soi... Ces parades néanmoins suffisent rarement à résoudre la problématique de fond.

Ce rendez vous pris pour le 4 Août témoigne du fait que vous ne souhaitez pas rester sans rien faire face à vos difficultés avec l'alcool, ce challenge de ne plus boire une goutte d'ici là atteste de votre volonté mais il nous semble que le revers de la médaille sur ce point est de vous mettre trop de pression avant ce rendez vous et donc de vous trouver en difficulté.

Nous ne savons pas dans quel cadre vous allez rencontrer ce médecin spécialisé, peut être dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), mais, tout en maintenant ce rendez vous, peut-être pourriez vous rencontrer plus rapidement un autre professionnel afin d'être déjà épaulé dans votre démarche d'arrêt. Il existe plusieurs CSAPA autour de votre lieu de résidence dont nous vous joignons les coordonnées pour que vous puissiez prendre contact.

L'accompagnement médical est souvent nécessaire pour résoudre un problème d'alcool mais souvent insuffisant aussi. Il est fréquemment recommandé d'y associer un suivi psychologique qui va permettre un travail sur les questions de fond. Dans votre situation, ce parallèle pourrait être d'autant plus judicieux puisque vous semblez faire un lien entre vos troubles bipolaires et vos alcoolisations. Si ce n'est pas le cas, nous vous encourageons à envisager un accompagnement psychologique, en libéral ou en CSAPA.

Une autre idée, possiblement aidante, est de se rapprocher d'autres consommateurs ou anciens consommateurs d'alcool pour de l'entraide, du soutien mutuel. Cela peut se faire via internet sur des forums comme il en existe sur notre site, ou en « réel » au travers de groupes de parole organisés par des associations d'anciens buveurs. Il existe quatre associations de ce type en France dont nous vous communiquons aussi les coordonnées. Ils vous indiqueront s'il existe des réunions dans votre département et vous fourniront les informations pratiques nécessaires pour vous y rendre.

Bien sûr, notre service reste joignable dans les moments où il peut être important pour vous d'échanger sur ce que vous éprouvez, au moment où vous l'éprouvez, et ainsi être un soutien ponctuel et transitoire. Nous vous rappelons que nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par Chat.

Cordialement.

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

ANTENNE CSAPA 37 AMBOISE

Rue des ursulines
37400 AMBOISE

Tél : 02 47 47 91 91

Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/

Accueil du public : Les mardi et vendredi sur rendez-vous

CSAPA 37 TOURS-CENTRE

26, rue de Richelieu
37000 TOURS

Tél : 02 47 47 91 91

Site web : www.chu-tours.fr/

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi, notamment les mercredi.
Consultations à la maison des adolescents sur demande.

CSAPA 37 TOURS-NORD

4, rue Jules Mourgault
37000 TOURS

Tél : 02 34 37 89 81

Site web : www.chu-tours.fr/csapa-37-centre-la-rotonde.html

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation le mercredi après-midi: jeunes consommateurs et entourage