VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE

Par Profil supprimé Postée le 09/11/2011 23:14

Je suis maniaco-dépressif, (surtout dépressif), suivi par un psychiatre. Je consomme trop d'alcool, très régulièrement, toujours un peu au dessus de la limite.Ma psychiatre ne semble pas concernée. Elle semble penser que l'alcool est pour moi une béquille indispensable.
J'ai été suivi 6 mois à l'institut Pasteur de Lille (alcochoix), avec succès quand je travaillais à Lille. Mais une fois la thérapie de limitation finie, j'ai eu tendance a reconsommer trop, seul, souvent, pour me sentir mieux.
Un participant à un forum bipolaire nous recommande votre structure.
Pouvons nous faire quelque chose ensemble? Je ne me sens pas très a l'aise. Je sais que mes gamma GT sont au dessus de la norme, et qu'à terme, la cirrhose pourrait apparaître.
Pourriez vous m'y aider?

Etienne

Mise en ligne le 10/11/2011

Bonjour,

Vous semblez pressentir le positionnement de votre psychiatre concernant votre consommation d'alcool. Il serait intéressant que vous puissiez lui confier votre inquiétude à ce sujet, peut-être pourrait- elle vous aider à comprendre le lien entre votre consommation d'alcool et votre santé.

Vous parlez de "limite", de "norme" concernant votre éventuel excès d'alcool.

Cependant, la référence à des normes est souvent limitée pour traiter de situation particulière et d'individu ayant un profil socioculturel, physiologique et psychologique unique. La norme est une fourchette ou une moyenne et ne peut en aucun cas être appliquée systématiquement. Le fait d'en avoir conscience pourrait vous aider à trouver des réponses plus réalisables et adaptées à votre situation. Par exemple, si les moments de solitude sont les moments pour vous les plus propices pour boire de l'alcool, pourquoi ne pas réfléchir à d'autres pistes, faire des activités ou trouver des contacts par exemple.Ces éléments peuvent vous aider dans ces moments difficiles à moins boire et vous apaiser.

Certains services téléphoniques proposent une écoute attentive et réconfortante de personnes souffrant de solitude ou de dépression.

Parmi ces services on compte **SOS Amitié France** que vous pouvez joindre au 01.40.09.15.22 7j/7j, 24h/24h. ou encore **SOS Dépression** au 01.40.47.95.95 7j/7j, 24h/24h.

Enfin, notre service peut vous proposer une écoute et un soutien ponctuels concernant votre consommation d'alcool, au 0 800 23 13 13, 7j/7j de 08h à 02h (appel anonyme et gratuit depuis un téléphone fixe ou une cabine téléphonique).

Bien à vous.