VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ARRETER L APÉRO

Par virg66200 Postée le 18/01/2024 09:19

> Bonjour avec mon mari nous avons pris la mauvaise habitude de prendre un apéro tous les soirs mais maintenant ,on boit 2 bières chacun plus une bouteille de rosé a 2 et une autre bière devant la télé tout les jours c est pareil on passe un bon moment ,mais on est pas capable de se dire maintenant on arrète comment faire?

Mise en ligne le 18/01/2024

Bonjour,

Nous comprenons que les consommations d'alcool que vous partagez avec votre mari en soirée de manière quotidienne ne vous conviennent plus.

Il est peut-être intéressant dans un premier temps d'identifier quelle fonction cette consommation peuvent avoir pour vous. Cela peut être par exemple une recherche d'apaisement ou de détente apportée par les effets anxiolytique de l'alcool, une recherche de se couper d'un mal-être passager ou plus profond....

La fonction que l'alcool revêt pour vous peut être par ailleurs différente que chez votre conjoint.

Si vous parvenez à identifier à quoi vous servent ces consommations, il est possible dans un deuxième temps de mettre en place d'autres habitudes ou activités.

Nous vous transmettons un lien vers un article qui propose quelques conseils pour tenter de modifier des consommations quotidiennes d'alcool.

Il n'est cependant pas toujours simple d'identifier la fonction de l'alcool ni de modifier ses habitudes. Lors d'une modification des consommations qui étaient ancrées, une sensation "de vide" peut se manifester.

Il est tout à fait possible d'être aidé à rélféchir sur ces questionnements et à trouver des réponses individuelles à mettre en place auprès de professionnels du champ de l'addictologie. En effet, les structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) peuvent vous aider dans ce sens. Les consultations individuelles se font dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe se compose généralement de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Si cette piste vous parait adaptée, nous vous joignons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Vous pouvez également, si vous le souhaitez, contacter un de nos écoutants pour échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles `7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

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

ASSOCIATION ADDICTION FRANCE - CSAPA 65 - ANTENNE DE LOURDES

19, boulevard R Cazenave
Maison Départementale de la Solidarité
65100 LOURDES

Tél : 05 62 93 73 82
Site web : www.anpaa.asso.fr
Accueil du public : Un mardi sur deux de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
Secrétariat : Lundi et jeudi 9h30-12h et 13h30-18h30, mardi, mercredi et vendredi 9h30-12h et 13h-17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Je bois un peu tous les jours