

Sevrage alcool, et après ?

Rédaction : Dr Nathalie Tilmant – Cellule Alcoologie de la Société Scientifique de Médecine Générale – Juin 2024



Après avoir fait le choix de l'abstinence dans votre démarche visant à atteindre un objectif, tel que préserver votre santé, vous consacrer à vos petits-enfants, maintenir l'harmonie familiale ou vous aligner sur vos valeurs profondes ; quelle direction prendre ensuite ? Comment renforcer votre abstinence ?

Rester à l'écoute de soi

Souvent l'arrêt de la consommation d'alcool s'accompagne d'une amélioration de la santé physique et mentale. Mais parfois des problèmes d'insomnie, d'anxiété, des troubles digestifs, polyalgies, ... persistent. N'hésitez pas à consulter pour recevoir un traitement approprié.

Qui veut aller loin ménage sa monture

Booster votre santé physique et mentale : manger équilibré, dormir suffisamment, bouger, voir des amis, rire, découvrir, se relaxer, méditer, explorer, ...bref, VIVRE LIBRE.

Connais-toi toi-même

- ◆ Reconnaître et contrer les situations qui donnent envie de consommer, leur trouver des alternatives : choisir une station essence sans vente d'alcool, faire les courses accompagné(e), ...
 - ◆ Les pensées et émotions peuvent déclencher l'envie de boire. Il est préférable de ne pas les refouler et d'y être attentif pour décoder le besoin ou le problème sous-jacent afin d'y apporter une réponse adéquate ; c'est l'occasion d'explorer la face cachée de l'iceberg avec l'aide d'un psychologue.
- ◆ Enclenchez votre plan de secours : se rappeler que souvent, une envie s'éteint en moins de 15 min, quitter la situation, relire les aspects négatifs de la consommation, les aspects positifs de l'abstinence, vos réussites, vos projets. Appelez une personne de confiance.
 - ◆ Bonne nouvelle : avec le temps, les envies irrésistibles d'alcool sont moins fréquentes et s'estompent, certains médicaments peuvent donner un coup de pouce.



Une envie irrésistible ?



E.R.: Quentin Mary + SSMG asbl rue de Suisse 8 – 1060 Bruxelles – 0410.639.602 – © Tous Droits réservés

Alcool 0% : PRUDENCE !!! Le goût, la forme de la bouteille, le bruit entretiennent la nostalgie du produit et sournoisement, ravivent l'envie.

- ◆ En cas de faux-pas : en parler, dédramatiser, analyser et tirer une leçon de cette expérience.

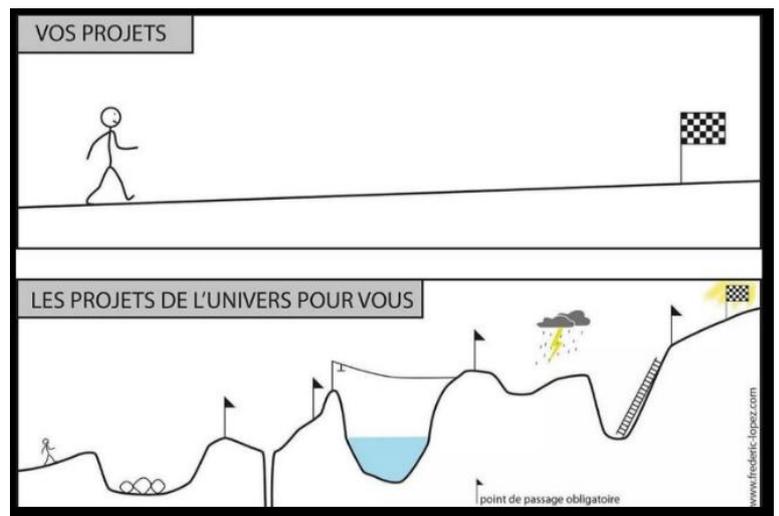


L'entourage

L'arrêt de la consommation induit une nouvelle dynamique dans l'entourage. Chacun doit reprendre une place, redéfinir son rôle et son mode de soutien. Il s'agit de mettre à plat les problèmes, réparer et pardonner pour repartir sur des bases solides. C'est le moment de relire la fameuse « Lettre à la famille du Dr. Fouquet ». Tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin.

Rappelons que l'addiction à l'alcool est une **maladie inflammatoire chronique** caractérisée par un trouble de l'usage.

Votre rétablissement sera d'autant plus solide si vous vous entourez d'une bonne équipe : amis, groupe d'entraide, professionnels de la santé !



Où trouver de l'aide ?

- ◆ reseau-alcool.be
- ◆ aide-alcool.be
- ◆ psy107.be
- ◆ AA, vie libre...

Pour aller plus loin :

Site d'information des patients : www.mongeneraliste.be

« Lettre à la famille du Dr. Fouquet »

« Addictions : prévenir la rechute », collections Carrefour des psychothérapies, Éditions Deboeck. Avril 2022

« Message d'amour aux personnes dépendantes d'alcool et de drogues », David Goudreault