Confinement et personnes ayant des conduites addictives

Se confiner sans être seul(e) pour autant

En cette période exceptionnelle de confinement les angoisses, les peurs sont décuplées mais ce qui prédomine chez les personnes qui ont des conduites addictives, que la personne consomme encore ou soit en début d'abstinence, c'est la colère.

TOUTES LES ADDICTIONS

20 Mar 2020



Image par Selling of my photos with StockAgencies is not permitted de Pixabay

La colère de ne plus pouvoir sortir, la colère du report du rendez-vous dans un centre d'addictologie tant attendu, d'une cure ou post cure, la colère de ce que l'on voit à la télévision, la colère de se sentir « coincé » et de ne rien pouvoir y faire.

C'est une période où nous sommes tou.te.s contraints de réorganiser nos journées, de nous recentrer sur nous. Mais nous qui sommes vulnérables, qui souffrons ou avons soufferts de conduites addictives devons être plus vigilants, ne dit-on pas que l'addiction est la maladie des émotions ? Et les émotions en ce moment sont particulièrement multipliées.

Comme quand nous devons changer nos habitudes pour nous défaire d'une conduite addictive, nous devons en ce moment changer nos habitudes, nous occuper au maximum, prendre soin de nous.

Que faire en période de confinement ?

Dans les médias on nous parle de « distanciation sociale », je préfère le terme de distance « physique », socialement nous pouvons faire pleins de choses :

- Appeler nos proches, prendre de leurs nouvelles, prendre du temps pour les écouter et nous exprimer
- Ecrire nos émotions, ce que l'on ressent, écrire à nos proche est parfois plus facile
- Les groupes de paroles existent aussi sur internet : les forums, les groupes Facebook, certaines associations proposent des réunions en ligne

Nous devons rester à bonnes distances les uns des uns car le virus circule grâce à nous, mais nous pouvons téléphoner à nos voisins, à un ami, à nos familles, aux amis du club de sport, de l'atelier photo, du groupe de paroles. Nous pouvons écrire sur un forum nos difficultés et recevoir du soutien, des astuces, de la chaleur humaine, des mots qui font du bien et qui réchauffent le cœur.

Ne pas se laisser envahir par l'angoisse

Dans la vie il y a bien souvent des choses que l'on ne peut pas changer, actuellement c'est le cas. Une cure, un rendez-vous physique en addictologie n'est pas toujours possible actuellement, ce serait prendre trop de risques, nous devons préserver nos vies. Les professionnels s'adaptent, des consultations téléphoniques se mettent en place, des télé consultations.

Et puis nous avons la chance de pouvoir continuer à communiquer grâce aux outils numériques, nous entraider, nous soutenir, être là les uns pour les autres.

Ne laissez pas l'angoisse vous envahir, téléphonez, écrivez (sur du papier ou sur internet), programmez vos journées, préparez vous des plats équilibrés, faites ce que vous n'avez pas le temps de faire d'habitude, faites un peu d'exercice.

Vous n'êtes pas seul.e.

Evitez ce qui peut vous angoisser, ne regardez pas les chaines d'informations en continu, coupez les messages privés angoissants, restez en contact avec vos proches, avec celles et ceux qui vous font du bien et surtout prenez soin de vous.

Si vous souhaitez discuter ou si vous avez des questions vous puvez vous rendre sur le forum addict'aide où des patients experts en addictologie pourront vous répondre.

Un article rédigé par Sandra Pinel, infirmière et patiente experte en addictologie.

Accéder au forum

Se rendre sur le groupe facebook d'entraide de Sandra

PARTAGER

Facebook Twitter

LinkedIn Mail

Aller plus loin sur l'espace TOUTES LES ADDICTIONS

Informations, parcours d'évaluations, bonnes pratiques, FAQ, annuaires, ressources, actualités...

Découvrir

À lire aussi

Addict'aide sur les réseaux sociaux

5004 abonnés » rejoignez-nous

4.360 followers » rejoignez-nous

Comment télétravailler efficacement de chez soi, dans ... @tweet Il y a 22 heure(s)

S'INSCRIRE AUX NEWSLETTERS

Addict'Aide dans la presse

Addict'aide : le site qui vous permet de mesurer vos addictions

20 minutes.fr

Nos partenaires

GILEAD

© 2018 Fonds Actions Addictions À propos Mentions légales

Nous contacter Site réalisé par Clair et Net.