

J'AI BESOIN D'AIDE.... JE

Par Profil supprimé Postée le 26/03/2019 14:33

Je bois régulièrement et quand je me retrouve seule je bois encore plus; Lorsque je ne suis pas chez moi j'arrive à ne pas boire.... un problème psychologique ? j'ai besoin d'alcool pour me sentir mieux chez moi, pour ne pas déprimer. NE PAS DEPRIMER, une grande excuse peut-être ? quand je suis seule, je bois, mon mari est parti pour un rdv, je bois;;; j'ai honte.... je ne peux pas en parler avec lui, le midi, il me sert mon petit whisky, et ensuite mon rosé.... il me dit que ce n'est pas grave.... Je ne sais plus quoi faire.... J'ai peur, mon mari est plus âgé que moi, si je me retrouve seule, j'ai peur de sombrer dans l'alcool.... je voudrais ne plus boire d'alcool mais je n'y arrive pas. J'ai essayé de vous appeler par téléphone car mon mari est absent mais pas de réponse. Je ne veux pas qu'il sache que je fais une démarche pour arrêter. il ne me comprendrait pas, il n'est pas addict. merci pour votre réponse.
Une âme en recherche de bien-être sans alcool.

Mise en ligne le 28/03/2019

Bonjour,

Bien que votre mari ne perçoive pas, ou minimise, les difficultés que vous éprouvez, vous exprimez très clairement l'inquiétude et la gêne qui sont les vôtres devant vos habitudes de consommations solitaires. Vous seule pouvez évaluer cela, avec votre ressenti, et ce que vous en dites c'est que vos recours à l'alcool sont problématiques et sources de crainte pour l'avenir.

Le fait de vous servir des effets de l'alcool pour vous aider à vous sentir mieux, à ne pas déprimer, ne nous paraît pas une "excuse". Il y a le plus souvent un lien de cause à effet entre des usages problématiques et une difficulté que l'on ne parvient pas à dépasser. Il nous semble au contraire intéressant et encourageant que vous l'ayez repéré.

C'est à partir de cette mise en lumière de ce que masquent ou contiennent vos consommations que vous allez pouvoir envisager les moyens d'y remédier. Pour dire les choses autrement, c'est vraisemblablement de votre déprime dont il va falloir s'occuper. Différentes pistes pourraient s'offrir à vous, en parler à votre médecin traitant, prendre contact avec un psychologue en libéral ou encore vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Ces centres de consultations spécialisés proposent des prises en charge très individualisées, répondant aux difficultés et aux besoins de chacun. L'axe de soin proposé est celui d'une prise en charge globale de la personne, ce pourquoi interviennent des équipes pluridisciplinaires avec médecins, psychologues et travailleurs sociaux.

Dans le cas où vous opteriez pour cette voie d'accompagnement, nous vous joignons ci-dessous les coordonnées du CSAPA de votre ville. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et non payantes. Libre à vous bien sûr d'informer ou non votre mari de vos démarches et de prévoir les temps de rendez-vous comme cela vous arrange.

Nous sommes désolés que vous ne soyez pas parvenue à nous joindre par téléphone, les flux d'appels sont très aléatoires et nous avons conscience que nos lignes sont parfois saturées. N'hésitez pas bien sûr, si vous le souhaitez, à renouveler votre appel. Notre ligne téléphonique, 0 980 980 930, est ouverte tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé), nous sommes également joignables par Chat tous les jours de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

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

CSAPA DE FRÉJUS - LE MAGDELEINE

452 rue du Général Brosset
83600 FREJUS

Tél : 04 94 40 22 46

Secrétariat : Lundi, mardi mercredi et vendredi de 9h30 à 16h30, jeudi de 9h30 à 13h30

Accueil du public : Lundi, mardi mercredi et vendredi de 9h30 à 16h30, jeudi de 9h30 à 13h30

Voir la fiche détaillée