ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

TS OU DÉFINITIF

Par Profil supprimé Postée le 12/08/2019 02:56

> Vais-je encore faire une TS, je ne crois pas que j'ai encore envie d'un appel aux secours, bien que cela en soit un, Je me sens tellement mal , j'aime mes enfants , mes petits enfants et mes amis, mais je ne suis pas à la hauteur. Ils ont été persuadés que je m'en étais sorti et maintenant j'en suis revenu au point de départ..
> Sil vous plait aidez moi. je ne sais plus que faire

Mise en ligne le 12/08/2019

Bonjour,

Nous comprenons bien votre détresse et nous allons essayer de vous apporter notre soutien au mieux.

Nous entendons que vous vivez votre reprise de consommation comme un échec, après une période d'abstinence. Vous allez l'impression d'être revenu au point de départ et de décevoir vos proches et vous culpabilisez. Cependant les reconsommations font partie du « parcours de soins »/ de la rémission, et même si elles sont vécues comme des échecs, elles ne le sont pas. Elles sont un pas de plus vers une meilleure connaissance de vous-même et l'apprentissage de nouvelles stratégies pour y faire face.

L'alcool étant un perturbateur du système nerveux central, il peut sur le moment avoir un effet apaisant mais entraine par la suite un état dépressif, qui lui-même peut pousser aux reconsommations. Cela peut faire penser qu'on est dans une impasse et que les choses ne changeront jamais. En effet, la dépendance est un phénomène complexe mais ce n'est pas une fatalité. Vous avez en vous les ressources pour y arriver, vous en êtes capable. La preuve en est que vous avez été abstinent pendant un moment. Votre état vous empêche peut-être aujourd'hui de voir le positif mais n'oubliez pas que vos reconsommations d'alcool ont finalement été précédées par un arrêt ou une réduction de l'alcool.

L'alcool a bien souvent une fonction, peut-être qu'identifier les raisons qui vous ont poussé à consommer dernièrement pourra vous aider par la suite à prévenir les rechutes et trouver d'autres solutions plus adaptées.

Il existe également des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux dans lesquels vous pouvez rencontrer des professionnels pour parler de vos difficultés en toute bienveillance et sans jugement. Des médecins, des infirmières ou encore des psychologues y travaillent pour apporter du soutien et une aide spécifique à chaque personne. Nous vous joignons en fin de réponse une adresse de structure près de chez vous.

Il est important que vous ne restiez pas seul avec votre douleur et que vous puissiez en parler autour de vous, soit à vos proches, soit à des professionnels. Nous vous mettons deux liens vers des articles concernant la reconsommation, du point de vue de la personne dépendante et du point de vue de son entourage. Ce dernier peut d'ailleurs aller en CSAPA également pour recevoir du soutien et des éléments de compréhension de l'addiction et ainsi pouvoir vous accompagner au mieux.

Enfin, n'hésitez pas à nous appeler, pour parler avec un de nos conseillers, ils sont là pour cela. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, soit par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), soit par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 34 - ANTENNE DE CSAPA - CJC

13 Boulevard Pasteur
Hôpital de Lodève
34700 LODEVE

Tél : 04 99 77 10 77
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Accueil du public : Mardi hôpital CCAF pension de famille de 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Mission Locale Jeunes pour la CJC le Mardi de13h30 à 17h
COVID -19 : Mars 2022 : accueil en présentiel sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- J'ai recommencé à boire
- Il a recommencé à boire