ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEULE ET ALCOOLIQUE

Par Faby35 Postée le 02/05/2020 15:24

> Bonjour, je suis perdue. Je bois trop, j'ai toujours trop bu. J''ai 45 ans . Quand j'étais jeune on ne buvait pas d'eau mais du cidre à table. Aujourd'hui, je suis seule, en fait j'ai toujours été seule. Petite, jeune, j'ai vécu des années à vivre sans les autres. Aujourd'hui j'ai besoin d'aide.

Mise en ligne le 05/05/2020

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre message et à votre demande d'aide. Il est très positif que vous nous ayez contacté dans ce sens.

Il est vrai que les consommations d'alcool précoces peuvent favoriser le développement d'une addiction à l'âge adulte. L'alcool peut parfois avoir pour fonction d'essayer de s'apaiser par rapport à un mal-être ou à un sentiment de solitude.

Malheureusement, dans le temps, cette même consommation peut également finir par isoler et accroitre les difficultés au lieu de les soulager.

Il nous parait très important que vous ayez réussi à nommer cette souffrance et à faire un pas vers une demande d'aide.C'est déjà une première étape.

Il existe des lieux qui peuvent vous proposer un accueil non-jugeant, dans un cadre confidentiel et gratuit. Dans ces lieux, nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), l'accueil est assuré par une équipe généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Ces professionnels sont bien au fait du lien qui existe entre émotions, solitude et consommation d'alcool. Ils pourront vous aider tant sur le plan des consommations que sur votre mal-être si vous souhaitez vous adresser à eux.

Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Nous vous mettons également un lien vers nos forums, ou d'autres usagers parlent de leur situation et se soutiennent. N'hésitez pas à aller les lire et à y participer.

D'ici là, n'hésitez surtout pas à prendre contact avec un de nos écoutants. Nous prendrons le temps de vous soutenir et d'explorer avec vous toutes les aides possibles pour pouvoir surmonter ces difficultés.

Nous sommes accessible 7J/7, au 0980 930 930 (anonyme et non surtaxé) de 8 H a 2 H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 8h à Minuit.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous.

Bien cordialement.

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

CSAPA SAINT MELAINE

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40
Site web : www.ch-guillaumeregnier.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.
COVID -19 : information septembre 2021 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Alcool info service

- Je souhaiterais etre aidé