ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT FAIRE ?

Par Maya76 Postée le 13/07/2020 10:35

Bonjour, plus jeune, j ai aujourd'hui 43 ans, j avais une consommation d alcool dites festive et contrôlable. Depuis peut être 8 ans les choses se sont accélérées. Nous avion avec ma compagne acheté une maison ce qui n a peut être aucun rapport et avons rencontré des problèmes de couple et j ai commencé à boire de plus en plus, je fini systématiquement soûl ou bien entamé. Et cela 2/3 fois par semaine. Avec des absences, des jours sans aller travailler, des chutes. Entre 2 on a revendu notre maison pour venir s installer dans le sud ce que je ne voulais pas et en plus avec ma compagne enceinte. Au revoir petite famille de Normandie. L isolement et la solitude ont été un facteur aggravant. Voilà 3 ans 1/2 que je ne me réveille pas le week-end frais et dispo mais avec la gueule de bois. Parfois en semaine évidemment voir toiture la semaine par période. On parle de plusieurs bières fortes (entre 3 et 6), et au moins d une bouteille de vin. Ce n est plus possible, c est dangereux, coûteux, pénible, invivable. Le pire c est que des le début de semaine je mets en place des stratégies pour pouvoir continuer à boire. C est un peu ma vie qui tourne autour de ça. J ai déjà rencontré psy, association, docteur meus sans résultat. La suite : dans 10 jours on déménage vers la loire Atlantique du côté de saint nazaire. Je peux pas continuer comme ça mais je n ai trouvé ni la solution tout seul ni les ressources nécessaires pour m en sortir. J ai franchement besoin de vos conseils avisés pour sortir de cet engrenage svp. Merci à vous

---

Mise en ligne le 15/07/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien que le situation que vous vivez est difficile et qu'elle vous fait souffrir. Nous allons essayer de vous apporter des éléments qui nous l'espérons pourront vous aider.

Vous semblez relier les problèmes de couple et le déménagement à votre consommation d''alcool. Il serait interessant que vous puissiez mieux comprendre de quels ordres sont vos difficultés, relationnelles, émotionnelles...S'il s'agit d'émotions par exemple qui vous « perturbent », il y a sans doute d'autres stratégies pour y faire face qu'une consommation d'alcool. Par exemple, pratiquer une activité sportive permet de libérer certaines tensions. Par ailleurs, il est aussi possible que le mal-être ressenti soit plus ancien et plus profond. Vous nous dites avoir déjà consulté un psychologue, il pourrait peut-être être intéressant d'entamer une psychothérapie sur le plus ou moins long terme. Il existe aussi des psychologues formés aux thérapies cognitives et comportementales (TCC), méthode souvent utilisée dans les addictions et qui donne des résultats. Il y a d'autres formes de thérapies qui peuvent convenir à chacun.

L'alcool a certainement une fonction pour vous, avec l'aide de professionnels, il est possible d'identifier ces fonctions et de trouver d'autres réponses. Le fait de penser à l'alcool en permanence, ce qui est propre à la dépendance vous « permet » de ne pas penser aux réelles difficultés. Cela a pu vous aider pendant un temps et vous permettre peut-être de vous protéger de choses trop douloureuses.

Vous allez prendre un nouveau départ avec le déménagement, peut-être pouvez vous réessayer de rencontrer des professionnels spécialisés en addictologie. Il existe des structures spécialisées, ce sont les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux d'accueil et de soutien pour les personnes en difficultés avec leurs consommations. Des professionnels tels que des médecins addictologues, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux proposent une aide adaptée à chacun. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Nous vous joignons une adresse sur Saint Nazaire.

Nous comprenons que vous vous sentiez démuni, cependant vous avez déjà parcouru du chemin avec les questions que vous vous posez et les professionnels que vous avez déjà rencontré. Parfois il faut du temps pour que des changements s'opèrent.

Nous vous mettons un lien en fin de réponse vers des forums et discussion et des témoignages de personnes dépendantes, peut-être que cela pourrait également vous aider. Des réunions telles que les Alcooliques Anonymes peuvent aussi être une piste à envisager. Vous trouverez un lien en fin de réponse vers leur site internet. Ils proposent aussi de l'aide par téléphone.

Enfin, vous pouvez nous recontacter afin d'échanger davantage avec un de nos écoutants, ils sont aussi là pour cela. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches.

Bien à vous.

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

OPPELIA LA ROSE DES VENTS : CSAPA, CAARUD, CJC

32, 34 rue Roger Salengro
44600 SAINT NAZAIRE

Tél : 02 40 01 96 12
Site web : www.oppelia.fr/la-rose-des-vents-saint-nazaire
Accueil du public : Csapa : consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h30 et de 14h à 18h00 - les consultations du lundi et mardi peuvent aller jusqu'à 19h00
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place et sur rendez-vous, ainsi que deux autres lieux : Maison de la Famille de Guérande - Espace Ressources de St Nazaire.
Service mobile : Une équipe mobile peut intervenir sur sollicitation des professionnels confrontés à l'accompagnement de personnes en situation de dépendance (médecins, pharmaciens, psychologues...) sur le territoire de Pont-Château.
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.
Maraude : Tous les lundi après-midi avec d'autres services partenaires : à la rencontre des usagers.
Centre : Caarud : Accueil sans rendez-vous tous les matins de 10h-12h00 et vendredi de 14h à 17h00 - Espace femme les Mardi de 14h00 à 17h00

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Alcooliques Anonymes