ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOLIQUE

Par Luluabc Postée le 24/08/2020 08:54

Bonjour je suis u'me femme de 37 ans je bois tout les jours souvent par habitude. J'ai essayé plusieurs fois de arrêter mais en vain j aimer avoir des conseils, des astuces pour tout arrêter car encore il y a quelques jours jai essayer de mettre fin à mes jours et je me suis réveillé 2 jour après avec un gros trou de mémoire la j'en ai vraiment marre merci de vos conseil

---

Mise en ligne le 24/08/2020

Bonjour,

Vous nous demandez comment arrêter vos consommations quotidiennes d'alcool car vous avez déjà fait des tentatives par vous-même sans y parvenir. D'autre part, vous nous indiquez avoir tenté de mettre fin à vos jours. Nous ne pouvons qu'être très sensibles à vos souffrances psychiques et à la nécessité d'obtenir une aide adaptée.

Nous disposons que de peu d'éléments sur l'ancienneté de vos consommations d'alcool ainsi que sur les événements qui vous ont amenée à consommer et à subir de telles souffrances psychiques.

Nous pensons que dans ce contexte, il est fort souhaitable que vous soyez aidée, soutenue et accompagnée dans votre démarche de sevrage ou de gestion des consommations.

Il nous paraît également nécessaire que vous puissiez évoquer votre désespoir et votre mal-être avec un professionnel compétent(psychologue, psychiatre). C'est fondamental, car sans soulagement de vos souffrances, il parait toujours très complexe d'envisager un effort de maîtrise des consommations ou d'arrêt.

Sachez également que des professionnels en centre d'addictologie proposent des consultations anonymes et gratuites pour accompagner toutes personnes en difficulté vis-à-vis d'un produit.

Ces centres sont des CSAPA, l'accueil y est très bienveillant, non-jugeant et complètement individualisé. Médecin addictologue, infirmier, psychologue et travailleurs sociaux mettent à disposition leurs compétences en addictologie pour accompagner à moyen ou long terme toutes personnes désireuses de se faire aider. Cela s'appelle du sevrage en ambulatoire. Ils sauront s'adapter à vos besoins et vous proposer une offre de soins personnalisée.

Nous vous transmettons en bas de page un lien afin que vous puissiez effectuer une recherche au plus près de chez vous.

D'autre part, il existe sur notre site internet un « forum de discussions » mais aussi une rubrique « témoignages » qui sont des outils permettant d'échanger avec d'autres personnes connaissant les mêmes difficultés afin de partager justement des conseils, des astuces… Ce sont des outils aidants permettant de se sentir moins isolée face à la dépendance.

Vous trouverez deux liens en bas de page pour vous y diriger, si cela vous intéresse.

Enfin, n'hésitez pas à joindre nos écoutants qui sont disponibles par téléphone au 0 980 980 930 (appel gratuit et anonyme) 7j/7, de 8h à 2h et également par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tout nos encouragements

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service