ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SOLITUDE

Par fleur7050 Postée le 28/11/2020 16:39

combler sa solitude autre qu'avec l'alcool ?

Mise en ligne le 04/12/2020

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation doit être difficile à vivre pour vous et nous allons essayer de vous apporter quelques éléments, qui nous l'espérons pourront vous aider.

Nous n'avons que peu d'informations sur ce qui se passe pour vous. Nous comprenons que vous êtes en difficulté avec l'alcool et que cette situation vous pèse. Vous utilisez entre autre l'alcool pour combler votre solitude. Nous ne savons pas si cette solitude est quelque chose de nouveau pour vous, si elle est dûe à la conjoncture actuelle ; ou si c'est une solitude qui s'est installée de façon plus chronique au fil des ans.

La situation actuelle est certes un peu compliquée, et l'alcool vous apporte vraisemblablement une forme de soulagement, en ce sens qu'il vous aide à vous détendre et à moins souffrir de cette solitude. En premier lieu, dans l'idée d'arriver à mieux gérer vos consommations d'alcool, il vous est possible si vous le souhaitez, de vous tourner vers les groupes d'entraide, dont nous vous joignons un lien en fin de réponse.

Mais si vous recherchez une aide plus individualisée, il vous est possible de prendre rendez-vous dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels qui y travaillent (médecin, infirmier, psychologue..) seront en mesure d'écouter vos difficultés et pourront vous apporter l'aide et soutien dont vous avez besoin actuellement.

Par ailleurs pour combattre cette solitude dont vous souffrez, nous vous encourageons à essayer de pratiquer des activités vous permettant effectivement un minimum de lien social. Il semble que des activités en extérieures soient à nouveau proposées au public, à vous de choisir vers quel type d'activité vous diriger: la marche, la course à pieds, la relaxation, le yoga peuvent vous permettre de retouver un mieux-être; les sorties culturelles dans les musées vont prochainement ouvrir au public, et nous vous conseillons donc de vous rapprocher de tout ce qui existe dans votre municipalité pour ne plus rester seule.

Vous pouvez également, si cela vous convient, tenter d'être davantage en lien avec vos proches par téléphone en ce moment, ou "en visio" si vous ne pouvez leur rendre visite , cela permet de rompre un peu avec la solitude.

Nous vous transmettons également des articles ci-dessous avec de plus amples informations, qui pourraient vous être utiles.

Enfin, n'hésitez pas à revenir vers afin d'échanger davantage sur votre situation avec un de nos écoutants, ils sont 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 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

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

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 :

- L'alcool et vous
- Je souhaiterais être aidé

Autres liens :

- Les groupes d'entraide