ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN DE PARLER

Par Zazoo29 Postée le 07/11/2021 16:31

Bonjour, Voila je viens enfin d'admettre que jai un problème avec l'alcool. Je suis une jeune femme de 27 ans de nature très anxieuse et avec peu de confiance en elle... pendant les périodes de stress (boulot, études, vie amoureuse) mon fonctionnement a souvent été de "péter un plomb" aller en soirée et ne plus savoir m'arrêter, jusqu'à ne plus me souvenir de ma soirée. Si je vous écris aujourd'hui cest que cela fait 9 mois que je suis avec mon copain, nous avons tout pour être heureux nous nous aimons très fort mais je suis repartie dans mes travers par deux fois et je ne sais pas si il pourra me pardonner. Jai besoin d'aide, pourtant lui ne souhaite pas me l'apporter car pour lui ce n'est pas a lui de me gérer Je suis vraiment déterminée je n'aime pas la personne que je suis dans ces moments là mais comment faire ? Arrêter tout simplement ? Car je vois bien que je n'écoute pas les signaux d'alerte qui se présentent à moi pour me dire ah tu devrais peut-être arrêter de boire pour ce soir En attendant votre réponse...

Mise en ligne le 09/11/2021

Bonjour,

Nous valorisons le fait que vous cherchiez de l’aide en réponse à un fonctionnement qui ne vous convient plus.

L’alcool peut être consommé pour ses effets anxiolytique ou « apaisant ». Une consommation excessive peut parfois se produire en lien avec un mal-être passager ou plus profond. Cela peut entrainer des risques pour la santé, pour les relations sociales, pour le moral, une possible addiction…

C’est très positif de chercher une aide à vos préoccupations. Si votre copain peut vous soutenir et essayer de comprendre, il parait adapté de tenter de cheminer avec ce qui vous arrive avec une aide extérieure.

Des professionnels de structures nommées Centres de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) connaissent bien le lien entre mal-être et consommation. Ils peuvent vous aider sur ces deux aspects. Ils peuvent également vous aider à réfléchir sur votre rapport à l’alcool et vous aider à réduire vos consommations si vous le souhaitez. L’accueil est gratuit et confidentiel, sans jugement. Les professionnels qui y exercent sont en général médecin addictologue, psychologue infirmier…

Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le secteur géographique que vous nous avez indiqué. Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, nos écoutants sont accessibles 7J/7J par téléphone ou par chat. Nous sommes disponibles au 0800 980 930 de 8H à 2H du matin (appel anonyme et gratuit) ou par Chat de 8H à Minuit.

Avec tous nos encouragements à solliciter de l’aide.

Bien cordialement.

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

CHRU BREST- SERVICE INTERSECTORIEL D'ADDICTOLOGIE - CENTRE MENEZ

6 place du 19 ème régiment d'infanterie
29200 BREST

Tél : 02 29 61 18 70
Site web : www.chu-brest.fr
Secrétariat : Lundi- Mercredi- Jeudi et Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi de 8h30-12h30
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée