

PEUT ON S'EN SORTIR SEULE?

Par [sensortirseule24](#) Postée le 22/11/2021 15:53

Je n'en parlerai a personne, ca s'est sur! la honte, totale et le jugement. Mais comment peut on tomber aussi bas :(

Mise en ligne le 23/11/2021

Bonjour,

Le pas que vous faites en nous écrivant n'est pas facile et représente une première étape importante dans votre démarche par rapport à l'alcool.

La dépendance à l'alcool s'installe généralement de façon insidieuse, et prend avec le temps de plus en plus d'importance. L'alcool présente des effets antidépresseurs et anxiolytiques. Ainsi dans une période où des difficultés personnelles sont présentes, l'alcool va prendre plus de place, agissant comme une « béquille » au quotidien.

L'important est que vous vous en rendiez compte aujourd'hui et que vous vous fassiez aider avant que l'alcool entraîne des conséquences trop importantes que ce soit au niveau de votre santé physique et psychique ou par rapport à votre entourage.

La honte, la culpabilité sont des sentiments très fréquents chez les personnes qui consomment et il faudra certainement un peu de temps pour qu'ils s'estompent.

Même si nous reconnaissons et valorisons votre volonté, nous vous déconseillons d'arrêter ou de diminuer votre consommation seule, surtout si vous avez des tremblements qui pourraient alors attester de la présence d'une dépendance physique à l'alcool. Dans ce cas là, la mise en place d'un accompagnement et d'un traitement médical est fortement conseillée afin de limiter les risques liés au sevrage à l'alcool (entre autres les risques de développer un delirium tremens).

Sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans lesquels vous pourriez être reçue. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Divers professionnels de santé spécialisés dans la prise en charge des dépendances y exercent (médecins, psychiatres, psychologues, ...) et pourront ainsi vous apporter une aide adaptée à votre demande et à votre situation. Bien entendu, et comme notre service, nous ne sommes pas là pour vous juger, mais pour vous aider.

Vous trouverez, si besoin, ci-dessous, les coordonnées des CSAPA proches de chez vous.

Vous n'êtes pas la seule dans ce type de situation et nous sommes justement là pour vous accompagner au mieux dans ce que vous vivez.

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, sachez que vous pouvez aussi joindre nos écoutants, soit par téléphone au [0980980930](tel:0980980930), tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet Alcool Info Service, tous les jours de 8h à minuit.

Bien à vous

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

DÉPARTEMENT D'ADDICTOLOGIE - LA MAISON DES ADDICTIONS - ANTENNE DE PONT-À-MOUSSON

Place Colombe
54700 PONT À MOUSSON

Tél : 03 57 80 66 00

Site web : www.cpn-laxou.com/CSAPA-Maison-des-Addictions.html

Accueil du public : Consultation médicale et Consultation infirmière. Prendre contact avec le secrétariat.

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

COVID -19 : Octobre 2022: Accueil sur place sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service