ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ME PRENDRE EN MAIN .

Par Profil supprimé Postée le 03/08/2015 21:13

comment me prendre en main? J'ai tellement honte, j'ai un caractère tellement fort que mon mari n'arrive pas à m'aider. J'ai un passé avec l'alcool déjà mais j'ai réussi de me délivrer et là que j'ai des projets je n'y arrive pas. Et je sais que tout est psychologique mais le déclic ne se fait pas par peur de blesser mes enfants et mon mari qui a une grave maladie soigné (cancer du larynx). Merci de votre écoute et de votre aide.

Laulo

Mise en ligne le 04/08/2015

Bonjour,

Tout d'abord nous retenons que vous avez déjà réussi à vous délivrer de l'alcool malgré ce « passé » que vous évoquez. Vous avez démontré par ce fait votre capacité à aller au bout de votre décision et d'atteindre l'objectif que vous vous étiez fixé.

Cependant la dépendance alcoolique est un fléau dont il n'est pas facile de se défaire et qui peut laisser des traces. Nous comprenons que vous avez repris votre consommation, alors même, ou peut-être parce que vous avez des projets.

Il nous semble aussi puisque vous évoquez la honte qui vous pèse, que vos proches ne sont pas au courant de votre consommation ou de votre reprise d'alcool.

Vous le savez peut-être, vous pouvez bénéficier de soutien, médical et psychologique en ambulatoire, et de manière confidentielle.

Vous pourrez obtenir les adresses de centres où un psychologue pourra vous accueillir gratuitement et confidentiellement à ce lien de notre site.

Peut-être pourrez-vous, une fois que vous aurez commencé à vous soigner, plus facilement aborder ce sujet avec votre entourage, votre sevrage pouvant alors faire partie de vos différents projets partagés.

Vous pouvez également nous contacter par tchat (gratuit et anonyme) via notre site ou nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin pour avoir une écoute et un soutien ponctuels.

Bon courage et cordialement.