

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### BESOIN D'AIDE À MA CONSOMMATION D'ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 13/03/2016 à 22h13

je viens de tel. à alcool info service pour trouver des adresses d aides ambulatoires.... mais je me sens tellement épuisée

### 6 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 14/04/2016 à 10h11

Bonjour daltara,

Avez-vous, depuis que vous avez laissé ce message, franchi le pas ?

Les aides ambulatoires vous permettent de vous confier à d'autres, ce qui soulage et vous aidera à récupérer justement.

N'hésitez pas à nous dire comment cela se passe pour vous !

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 18/04/2016 à 10h49

Bonjour,  
Depuis le 13 03 16, j'ai rapidement mis des choses en place, contact avec un centre ambulatoire, j'y ai vu un infirmier, puis la semaine dernière un médecin et l'infirmier, j'ai rdv avec une psychologue cette semaine, j'ai également vu un médecin alcoologue indépendant, qui ma donné un traitement pour l'alcool, la tension (du au surmenage professionnel) et des antidépresseurs, la totale et tout ce que je voulais éviter...! j'ai également participé à une réunion au sein d'un association.  
Malgré tout cela, même si ma consommation à bcp diminué, je continue à consommer tous les jours, je suis en colère contre moi-même, je culpabilise, j'ai honte et je ne me supporte plus, je me sens extrêmement fatiguée, et me dévalorise chaque jour davantage.  
Aujourd'hui je revois mon médecin alcoologue en lui demandant si je peux faire au moins un sevrage en CHS car il y a trop de délai pour les centres spécialisés, et je ne peux pas financièrement rester en arrêt de travail plus longtemps...  
Voilà pour les nouvelles, j'aurai souhaiter vous en donner de meilleures.

Cordialement

Daltara

---

**Profil supprimé** - 18/04/2016 à 11h00

Bonjour Daltara,

Si je puis me permettre, l'arrêt de travail prolongé, financièrement comme moralement , risque de vous causer des désagréments...Il est bon parfois que des impératifs prosaïques ( avoir son salaire) nous obligent à maintenir son activité..  
Petite question perso, buvez-vous sur votre lieu de travail?

Bien à vous.

Je vous souhaite le meilleur, et admire vos efforts pour trouver des solutions.

---

**Profil supprimé** - 18/04/2016 à 11h21

bonjour,  
Je suis bien d'accord avec vous, et non je ne bois pas sur mon lieu de travail.  
Seulement le principal soucis dans ma consommation d'alcool est justement mon travail. Je suis veilleuse de nuit dans un foyer pour femmes victimes de violences conjugales à temps partiel. Je me suis battue pour obtenir ce poste, persuadée que mon expérience personnel vieille de 18 ans serait un atout dans l'écoute, le soutien et l'aide à apporter aux femmes... Je croyais mon vécu passé, réglé et bien loin derrière moi... et je me suis pris mon assurance en pleine face lorsque tout est remonté à la surface !!!  
Donc pour régler mon problème d'alcool, je dois aussi revenir sur ce passé douloureux et surtout le régler pour pouvoir avancer à nouveau.  
Merci pour votre attention  
Cordialement

daltara

---

**Profil supprimé - 18/04/2016 à 14h54**

Merci de votre retour,

Je reste modeste, quand je suggère quelque chose, je ne prétends pas avoir la vérité...j'ai moi-même de gros soucis avec l'alcool...  
Votre parcours est intéressant.. Peut-être, avec votre activité, cherchez-vous à "exorciser" vos anciens démons ou à atténuer certaines douleurs passées?

Je pense personnellement qu'il y' a deux options: se confronter à ses démons ( notamment au travers de votre métier qui demande bien du courage moralement) ou les "fuir" ( j'entends par-là fuir toute situation propre à vous rappeler vos souffrances).

Avez-vous déjà songé à chercher une activité tout à fait neutre par rapport à votre vécu?

Vous savez, je souffre de troubles psychiatriques. J'ai songé à un moment étudier la psychiatrie (je me sentais concernée, donc apte à aider des gens dans la même situation que moi) mais finalement, je me suis rendue compte que cela entretenait mon mal-être. Je m'intéresse à des choses nouvelles en espérant qu'elles me feront penser autrement. J'ignore si cela marchera....

Peut-être que vous avez tout simplement besoin d'un entourage plus serein? c'est très difficile d'être au plus mal et de s'entourer de personnes qui elles-mêmes souffrent.. Y'a t-il des métiers (en dehors de celui que vous pratiquez) qui sont susceptibles de vous intéresser?

Ca peut être un début de thérapie...

Courage à vous, le passé est le passé, regardez devant, vous pouvez tout faire de votre futur.

---

**Moderateur - 27/04/2016 à 14h27**

Bonjour Daltara,

Veillez m'excuser pour le temps que je mets à vous répondre mais merci d'avoir répondu à mon premier message. Je suis content de voir que vous avez mis des choses en place, même si vous avez l'air de dire que c'est tout ce que vous vouliez éviter. Je pense que le soutien psychologique va peut-être vous permettre d'évacuer ce qui peut sous-tendre aussi votre consommation d'alcool. Continuez dans cette voie, sans pression.

La pression ne vous la mettez pas non plus sur la rapidité avec laquelle vous diminuerez ou vous arrêterez. Il est tout à fait compréhensible que vous soyez impatiente d'en finir cependant l'arrêt de l'alcool se construit de toute façon sur le long terme. Il est déjà formidable que vous ayez diminué et cela devrait être un motif de satisfaction. En vous plaçant la barre trop haut trop vite vous risquez la chute. Regardez quels verres vous n'arrivez pas à vous enlever et essayez de comprendre qu'est-ce qui peut bien faire que ces verres soient toujours là ? Vous aurez alors quelques idées à travailler avec ceux qui vous aident, vous saurez mieux à quoi vous attaquer pour que votre abstinence ait plus de chances de venir puis de durer.

Plein de courage à vous,

Cordialement,

le modérateur.

---