ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

LE SOIR JE NE PEUX PAS M'EMPÊCHER DE BOIRE QUELQUES VERRES

Par Profil supprimé Postée le 06/08/2016 13:59

> Le soir peux importe ma journée, j'aime boire l'apéro pour être bien. Mais c'est tous les jours et parfois je n'arrive pas à m'arrêter. Ça me procure un bien être que je ne trouve pas en moi le reste de la journée. Bien sûr je suis fatiguée et je m'en veux. C'est horrible. Mais je ne parviens pas à me gérer. Pourtant j'ai une vie magnifique. Que faire?

Mise en ligne le 16/08/2016

Bonjour,

Tout d'abord, veuillez nous excuser pour le retard que nous avons pris pour vous répondre.

Avoir une "vie magnifique" n'empêche pas de se sentir malheureuse ni d'éprouver le besoin de relâcher la pression en fin de journée. Vous êtes entrée dans une consommation qui échappe à votre contrôle, mais ne culpabilisez pas trop car cela peut arriver à beaucoup de personnes. Il serait juste dommage, maintenant que vous en avez pris conscience, que vous en restiez là.

Les professionnels des "Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie" (CSAPA) peuvent vous aider à faire le bilan de votre consommation, à fixer vos objectifs et à reprendre le contrôle. Vous avez besoin d'interlocuteurs pour vous aider à y arriver. Les consultations dans un CSAPA sont gratuites et confidentielles. Vous n'y serez pas jugée mais soutenue. Nous vous recommandons donc de prendre rendez-vous. Nous vous donnons ci-dessous les coordonnées des deux CSAPA de votre département.

Nous vous souhaitons bon courage,

Cordialement.

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

CSAPA ALINE VINOT

11 rue Joseph Cugnot
66000 PERPIGNAN

Tél : 04 30 53 12 98
Site web : urlz.fr/iRFP
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Délivrance et accompagnement : du lundi au vendredi de 9h à 13h
COVID -19 : Juillet 2022 : accueil en présentiel sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 66

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marylin
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 sauf mardi 16h30 et jeudi 19h
Accueil du public : Matin : lundi mardi mercredi et vendredi 9h30-13h Après-midi : lundi, mercredi et vendredi 14h-18h mardi 14h-17h jeudi 14h-19h30
Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin
COVID -19 : Décembre 2022 - Accueil sur rendez-vous - téléconsultations possibles

Voir la fiche détaillée