VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

EST CE POSSIBLE DE S EN SORTIR SEULE

Par Profil supprimé Postée le 04/02/2017 21:50

> je bois tous les soir une bouteille de vin mousseux . je suis sous ad et en période de troubles anxieux généralisé. je veux arreter ce que j ai déjà fais pendant 8 ans mais la j y arrive plus . je suis trop anxieuse et je n ai plus le courage d avant . je ne veux pas prendre de médicaments pour arrêter .

Mise en ligne le 07/02/2017

Bonjour,

Vous consommez du vin mousseux tous les soirs depuis plusieurs années. Vous avez déjà arrêté durant 8 années mais le fait de ne pas prendre de médicaments pour le sevrage et votre situation actuelle (sous traitement antidépresseurs, anxiété, moins de courage) rend plus difficile cette démarche.

Nous comprenons la difficulté dans laquelle vous vous trouvez. Il arrive, qu'après des années de consommations, d'arrêt et de reprises, on se décourage.

Vous semblez traverser une période pleine de fragilités. Dans ces moments-là, il est parfois compliqué de trouver l'énergie pour entreprendre un sevrage.

Nous vous conseillons ainsi, dans un premier temps, de faire le point sur votre situation et sur votre demande auprès de professionnels spécialisés dans la dépendance à l'alcool. Ils prendront le temps d'étudier les possibilités qui s'offrent à vous et qui paraissent les plus adaptées. En effet, il est recommandé, dans le cadre d'un sevrage, d'avoir un suivi médical et parfois de prendre un traitement afin de limiter les risques liés au manque d'alcool. Pour autant, selon les cas, les médicaments ne sont pas obligatoires. L'important est d'avoir un suivi et une personne référente vers qui se tourner en cas de difficultés.

Vous trouverez ci-joint les coordonnées de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie) proches de chez vous. Ce sont des structures spécialisées dans la prise en charge des dépendances et qui sont gérées par une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychiatres, psychologues, travailleurs sociaux, …). Vous y trouverez le soutien et les conseils nécessaires à votre démarche.

Vous ne nous précisez pas si vous êtes suivie au niveau psychologique dans le cadre de vos troubles anxieux et de votre traitement antidépresseur. Il parait important de continuer ou d'entreprendre ce type de prise en charge car c'est en partie à travers elle que vous allez pouvoir travailler sur ce qui vous fragilise et vous attire vers l'alcool.

Il serait aussi intéressant de vous pencher sur l'organisation de votre quotidien (travail, activités, loisirs, ….) qui joue aussi un rôle important dans la façon dont on vit son sevrage. En effet, l'inactivité et le repli sur soi ne sont en aucun cas aidant.

Si vous souhaitez échanger de façon plus approfondie avec nos conseillers, sachez que nous sommes joignables soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, soit par chat via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à 2h. Cela nous permettrait d'échanger plus amplement sur votre situation et d'entrevoir peut-être d'autres possibilités de vous aider.

Bien à vous

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

CSAPA LA TRAME TOURCOING

47 rue de Lille
59200 TOURCOING

Tél : 03 20 36 36 66
Site web : www.anpaa5962.org/page-39-0-0.html
Secrétariat : Lundi de 8h à 16h30, Mardi de 8h à 18h30, Jeudi de 9h30 à 19h, Vendredi 8h à 17h30 (Fermeture le mercredi)
Accueil du public : Lundi de 8h à 16h30, Mardi de 8h à 18h30, Jeudi de 9h30 à 19h, Vendredi 8h à 17h30 (Fermeture le mercredi)
COVID -19 : Mise à jour NOVEMBRE 2022: respect du protocole sanitaire

Voir la fiche détaillée

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE CLINIQUE

135, rue du Président Coty
Centre hospitalier de Tourcoing
59208 TOURCOING

Tél : 03 20 69 46 22
Site web : www.ch-tourcoing.fr/services/services_soignants02/uac_.html
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 17h
Accueil du public : Consultations du lundi au vendredi sur rendez-vous
COVID -19 : Mise à jour NOVEMBRE 2022: PCR négatif avant admission

Voir la fiche détaillée

CSAPA LA TRAME

73, rue Sainte-Thérèse
59100 ROUBAIX

Tél : 03 20 89 40 70
Site web : www.anpaa5962.org/page-39-0-0.html
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h. fermé mercredi après-midi. Jusque 19h le vendredi.
Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi de 9h à 18h. Mercredi 8h30 à 12h30. Vendredi de 9h à 19h. Entretiens sur rendez-vous.
COVID -19 : Mise à jour NOVEMBRE 2022: respect du protocole sanitaire.

Voir la fiche détaillée