

COMMENT EN PARLER A MAE PROCHES?

Par Profil supprimé Postée le 11/09/2017 02:00

bonjour, j ai realiser que je suis alcoolique, depuis pas mal d annee, j aimerais me soigner mais personne ne l a remarquer, car je ne me saoul pas; mais je bois tout les jours, comment faire j ai 39 2 enfants, je ne me met pas dans des etats pitoyable, mais je bois tout les jourss, et quand j essaie de ne pas boire j y pense tout le temps, j ai grossis et je vois mon visage se transformer, je veux m en sortir, j ai perdu mon papa a cause de ce poison, mais j ai peur de me soigner , de m absenter de ma famille et que les gens decouvre cette triste realite, je souffre, j en peut plus, ce poison est devenu ma meilleur ennemie comment faire?

Mise en ligne le 13/09/2017

Bonjour,

Vous avez découvert que votre consommation d'alcool était problématique, vous souhaitez en parler à vos proches mais vous ne savez pas comment aborder le sujet ni avec eux, ni avec des professionnels.

La situation est en effet difficile car vous semblez vous cacher depuis longtemps. Néanmoins, votre démarche est très courageuse et mérite d'être saluée.

La prise de conscience et la réflexion que vous avez aujourd'hui sur votre consommation est peut-être le point de départ d'une période de changement et d'évolution dans votre vie.

Vous êtes parent, et apparemment vous assumez votre famille et vos responsabilités. Rien ne vous oblige pour l'instant à discuter de votre consommation avec vos proches. Il se peut que vous ayez besoin de plus de temps et d'y réfléchir encore un peu avant de le dire à votre entourage.

Vous pouvez peut-être dans un premier temps en parler de façon anonyme ou confidentielle avec des professionnels spécialisés. Vous serez ainsi reçu(e) en consultation, sur rendez-vous, sans jugement par un membre d'une équipe pluridisciplinaire et vous aurez la possibilité d'avoir un suivi thérapeutique pour discuter de votre situation, ainsi que des difficultés rencontrées liées à votre consommation. Le système de soins proposé en addictologie est très diversifié et il est fort probable que vous trouviez quelque chose qui soit adapté à votre situation.

Ces structures s'appellent des Centres de Soins et d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il en existe partout en France. Vous trouverez en fin de message un lien avec les adresses en fonction de votre lieu de résidence.

Si vous préférez en parler de manière totalement anonyme avec nous, nous vous invitons à nous téléphoner au 0 980 980 930 sur Alcool Info Service (appel non surtaxé). Nous sommes ouverts de 8h à 2h du matin.

A travers notre site, vous pouvez également discuter par chat entre 14h et minuit.

N'hésitez pas à nous recontacter si besoin.

Bien cordialement

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service