ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ARRÊTER? ET TENIR BON?

Par Profil supprimé Postée le 01/04/2018 11:14

Bonjour, j 'ai 50 ans et je bois beaucoup de whisky que je trouve bon et qui me fait du bien. Mais j 'ai peur de perdre le contrôle et le bon regard de mes 3 filles. J'ai essayé d' arrêter 2 fois, mais j'ai tenu 10 jours Maximum.J'ai des gros soucis de séparation qui ne s'effacent pas, et je n'ai plus goût à rien'!...le ménage, ranger le linge.... = RIEN'!... j'ai pas envie.Je suis enseignant, mais pareil...j'ai pas envie de préparer mes cours,Des fois les jeunes que j'encadrent sont très fâtiguants et des que je rentre chez moi = je suis seul et je bois.comment me sortir de cette SPIRALE INFERNALE? Merci de votre aide'!...

Mise en ligne le 03/04/2018

Bonjour,

Il semble qu'il vous soit difficile, tout seul, et dans ce contexte de séparation douloureuse, de mettre un terme à vos consommations. Vous ne nous dites pas vraiment à quoi vous sert l'alcool, simplement que ça vous fait ”du bien”, ce qui nous laisse entendre que vous en usez peut-être pour ses effets anxiolytiques et antidépresseurs. S'il est vrai que l'alcool peut agir ainsi, il peut également, dans la durée, provoquer tout l'inverse et favoriser l'anxiété et l'humeur dépressive mais aussi la fatigue.

Pour pouvoir stopper vos consommations durablement, mais aussi reprendre goût aux choses de la vie, peut-être pourriez vous envisager de vous faire aider. Vous pourriez pour cela vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où une prise en charge globale de vos difficultés pourrait vous être proposée, sur le versant médical (si besoin) comme sur le versant psychologique.

Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées des consultations qui semblent les plus proches de chez vous. Les accompagnements y sont individuels, confidentiels et non payants, adaptés aux difficultés et aux besoins de chacun.

Nous restons disponibles bien sûr si vous souhaitez revenir vers nous et prendre le temps d'échanger plus directement et plus précisément sur votre situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

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

CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

50 rue du Général de Gaulle
Centre Hospitalier Général
60607 CLERMONT

Tél : 03 44 77 33 89
Site web : www.ch-clermont.fr
Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 17h et le samedi matin de 9h à 13h
Consultat° jeunes consommateurs : sur rendez vous

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CSAPA DE CREIL (60)

17 rue Robert Schumann
Immeuble L'Obsidienne
60100 CREIL

Tél : 03 44 61 10 11
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi 9h30-12h30 / 16h-18h30 ; Mardi 9h30-13h30 / 14h-17h30 ; Mercredi 9h-13h ; Jeudi 9h-12h30 / 13h30-18h

; vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place, le jeudi de 16h à 18h. Autre lieu de consultation avancée de consultation jeune consommateur, le mardi de 14h à 17h, au service de prévention spécialisée à Creil.
COVID -19 : COVID 19 : Contact de Décembre 2021 Accueil et suivi dans le respect des gestes barrières, travail en groupe encore en suspend hormis les groupes justice

Voir la fiche détaillée

CENTRE SATO

42/44 rue Delattre de Tassigny
60100 CREIL

Tél : 03 44 66 40 70
Site web : www.sato-picardie.fr
Accueil du public : Lundi : 8h45-13h00 et 14h-18h, mardi : 8h30-12h et 14h-18h, mercredi : 8h45-12h30 et 14h-18h, jeudi : 8h45-13h et vendredi : 8h45-12h et 14h30-18h.
Substitution : Lundi, mercredi, : 8h45-12h30 . Mardi : 8h45-12h et 14h-18h. Vendredi : 8h45-12h et 14h30-18h.

Voir la fiche détaillée