

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Postée le 23/10/2018 18:55

Je bois tous les jours au minimum 2 litres de bière, je n'arrive pas à m'arrêter et j'ai besoin d'aide. je suis suivi par le CSAPA malgré cela je vais mal dans ma tête et rejeter par l'ensemble de ma famille. je vie chez des amis pour le moment je dors sur un canapé. je n'arrive pas a trouver du travail et j'ai le moral à zéro.

J'ai besoin d'aide pour pouvoir m'en sortir et je n'ai personne qui me comprends et personne à qui discuter.

Eddy.97228

Mise en ligne le 24/10/2018

Bonjour,

Nous entendons votre détresse et comprenons que vous traversez une période qui vous fait souffrir. Aussi nous tenons à souligner la démarche très positive de votre suivi en CSAPA. Nous savons qu'il est important d'être soutenu pendant des périodes de vie difficiles, et de ne pas rester seul. Vous êtes hébergé par des amis, cependant nous comprenons bien que cette situation demeure éprouvante pour vous.

Il apparait que l'alcool prend une place importante dans votre vie aujourd'hui et il doit probablement y jouer un rôle. L'alcool peut procurer un soulagement temporaire vis-à-vis d'une anxiété, mais consommé régulièrement, ses propriétés peuvent entrainer ou accentuer une humeur dépressive. Votre consommation d'alcool est probablement l'expression de votre mal-être.

Un point important est que vous ne restiez pas isolé. Nous manquons cependant d'éléments sur votre situation. De ce fait pour répondre au mieux à vos besoins et pour en discuter davantage et vous apporter l'aide que vous recherchez, nous vous invitons fortement à nous appeler. Un de nos conseillers prendra le temps de parler avec vous.

Notre service a été créé, notamment pour soutenir des personnes qui traversent des difficultés telles que les vôtres. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 0980 980 930, appel anonyme et non surtaxé. N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour ça.

Par ailleurs, nous vous mettons en lien un article sur les groupes d'entraide, cela peut aussi vous apporter du soutien.

Bien cordialement

En savoir plus :

- [Comment se faire aider?](#)

Autres liens :

- [Les groupes d'entraide.](#)