

## ALCOOLIQUE PAR DÉFAUT

---

Par Profil supprimé Postée le 25/11/2018 20:27

Bonjour, je suis en train de sombrer dans l'alcoolisme parce que j'en ai marre de ma vie, ma femme me saoule, mes enfants me saoulent, mon boulot me saoule et la société et les gens me saoulent. Alors, pour tenter de me sentir un peu moins mal, j'en fais autant ???? trêve de plaisanterie, c'est comme ça que je me sens le moins mal mais je sais que ça ne va rien arranger. Mes problèmes familiaux viennent en grande partie de moi (et je n'y peux pas grand chose) il faudrait que je voie un psy hyper compétent mais je n'en ai pas les moyens. J'ai envie de mettre un gros pull, mes chaussures et partir marcher vers l'est, très loin...

Pour ne pas tout foutre en l'air, je bois pour me flinguer le cerveau et même si je sais que ce n'est pas une bonne solution, je n'en voit pas d'autre. Please help me.

---

### Mise en ligne le 27/11/2018

Bonjour,

Les difficultés que vous éprouvez n'altèrent pas votre humour, à moins que ce soit un moyen de vous défendre du profond désespoir que nous percevons aussi dans votre message... Le recours abusif à l'alcool est probablement toujours une "solution" par défaut et nous ne savons pas précisément ce qui, à ce point, vous fait souffrir dans votre situation de vie, beaucoup de choses apparemment que vous cherchez à faire taire ou à anesthésier avec l'alcool. Pouvoir arrêter de boire passe le plus souvent par divers remaniements personnels et nous n'avons aucune idée de la nature exacte de vos problématiques ni de vos marges d'action pour espérer vivre mieux ou moins mal tout du moins.

Nous vous rejoignons dans l'idée qu'une aide extérieure, notamment un suivi psychologique bien sûr, pourrait vous être utile pour opérer ces changements. Nous comprenons le frein financier que peut représenter le fait de consulter en libéral mais sachez qu'il existe des lieux de consultations non payants où une prise en charge adaptée à vos besoins pourrait vous être proposée. Les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) accompagnent de manière individuelle et personnalisée celles et ceux qui se trouvent en difficulté avec leurs consommations, autrement dit la partie émergée de l'iceberg, que le projet soit celui d'un arrêt total ou d'une diminution des dites consommations. La proposition de soins est évidemment plus globale (médicale, psychologique, sociale si nécessaire) et le suivi est assuré via des rendez-vous réguliers par des équipes pluridisciplinaires qualifiées en addictologie. Les soins en CSAPA ne sont pas sectorisés et il est donc possible de "choisir" le centre où l'on veut être accompagné parce que l'on s'y sent bien, en confiance, que le contact passe bien avec les professionnels. Le niveau de compétence est une chose, la "bonne" rencontre en est une autre que nous nous permettons de souligner parce que toute aussi importante dans ce domaine.

N'ayant aucune indication sur votre lieu de résidence nous ne sommes pas en mesure de vous orienter vers des consultations proches de chez vous mais tous les contacts sont accessibles via la rubrique "Adresses utiles" dont nous vous joignons le lien ci-dessous. Nous restons par ailleurs disponibles si vous souhaitez revenir vers nous et prendre le temps d'échanger plus directement, plus précisément sur vos difficultés et les pistes de solution envisageables. 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.

---

### En savoir plus :

- "Adresses utiles"

### Autres liens :

- Trouver de l'aide.