

L'ALCOOL PREND TOUT LES WEEK ENDS.

Par Profil supprimé Postée le 19/04/2019 18:58

Bonjour,

Je sais pas trop par où commencer mais je sens que je suis encore une fois parti du mauvais côté de ma vie... L'alcool prend une part entière dans ma vie. J'ai 26 ans et tout les week end c'est plus fort que moi je bois et je rebois. Je sens que quelque chose c'est passé dans mes habitudes... Par exemple j'oublie de plus en plus vite des choses que je me dis de me remémorer. Et j'ai l'impression que je suis seul au monde que personne veut m'aider car je veux pas en parler à mes parents pour ne pas l'inquiéter plus que ça... Je sais plus quoi faire. Ma vie n'a plus aucun sens et je suis bloqué dans ce cercle vicieux...

Mise en ligne le 23/04/2019

Bonjour,

Si vous percevez que l'alcool prend trop de place dans votre vie, en l'occurrence les weekends, que vous excès ont une incidence sur vous, notamment au niveau de votre mémoire, et qu'il ne vous est pas possible de modifier les habitudes prises, nous ne pouvons que vous conseiller de solliciter une aide extérieure en consultation spécialisée.

Si les "astuces" souvent citées pour tenter de reprendre le contrôle de ses consommations (retarder le moment du premier verre, alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée, boire le plus lentement possible...) ne sont pas applicables, il peut être utile en effet de faire le point avec un professionnel et de trouver l'aide adéquate aux difficultés rencontrées.

Il n'est pas toujours évident de se confier à ses proches sur ce type de problématique ou de trouver auprès d'eux le soutien nécessaire. Au-delà de permettre de sortir de cet isolement, l'aide possible en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) est assurée par des professionnels qualifiés (médecins, psy, travailleurs sociaux) à même de proposer des prises en charge "à la carte", c'est-à-dire répondant aux besoins et difficultés spécifiques de chacun, que le projet soit celui d'une diminution ou d'un arrêt des consommations.

Pour vous permettre de poursuivre votre démarche, de sortir du cercle vicieux dans lequel vous vous sentez enfermé, vous trouverez ci-dessous les coordonnées des centres de votre ville pouvant vous recevoir. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous restons disponibles bien sûr dans le cas où vous souhaiteriez revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger 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 :

SERVICE INTERSECTORIEL D'ADDICTOLOGIE - CENTRE FAMILLES ET ADDICTIONS

16 rue Alexandre Ribot
Pôle santé de Kerigonan
29200 BREST

Tél : 02 98 44 88 08

Site web : www.chu-brest.fr

Accueil du public : Entretien sur rendez-vous : Mardi matin - Mercredi et Vendredi en journée.

Secrétariat : Mardi de 9h-12h30 - Mercredi 9h-12h00 et Vendredi de 9h-12h30 et de 13h30 à 17h00

Voir la fiche détaillée

CHRU BREST- SERVICE INTERSECTORIEL D'ADDICTOLOGIE - CENTRE MENEZ

**6 place du 19 ème régiment d'infanterie
29200 BREST**

Tél : 02 29 61 18 70

Site web : www.chu-brest.fr

Secrétariat : Lundi- Mercredi- Jeudi et Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi de 8h30-12h30

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée