

TENTATIVE D IDÉE D ARRETE ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 07/10/2019 05:35

Bonjour//soir , je viens a vous ppopur peut etre avoir une réponse, je bois régulièrement depuis.... mes 14//16 ans je sais plus, j en ai 38, ma vie est une angoisse permanent rythmée par l alcool, j ai du mal a faire le paps pour arreter, c'est un plaisir, je me sent bien, mais je n arrive plus a gérer, crises d angoisse après biture, et quand je suis net je suis aussi angoissé, mon equilibre devient fragile.... jusqu a maintenant j y arriavais mais jme sent faible et ca devient ridicule de continuer mais ca m paprait impossible d envisager la vie autrement voila.... je sais pas si j aurais un retour ici mais je suis sincère, j aimerais avoir un conseil , j imagine q on va me dire d arreter de boire mais ca m paprait tellement impossible...

Mise en ligne le 11/10/2019

Bonjour,

Ce que vous vivez et décrivez est courant dans le cas d'une dépendance à l'alcool.

En effet la dépendance s'accompagne d'une perte de contrôle des consommations et lorsqu'elle s'installe dans la durée, elle fragilise la personne et accentue la présence d'angoisse.

Si vous souhaitez traiter votre dépendance, il faudra prendre en compte et traiter également les angoisses.

Cela peut demander un accompagnement médical, psychologique et socio-éducatif.

Sachez que vous pourrez trouver un tel accompagnement dans un centre de soins en addictologie (CSAPA ou ANPAA). Ces centres proposent des consultations de médecins, de psychologues et/ou travailleurs social. Les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Ces professionnels peuvent répondre à votre demande d'aide. Vous pourriez souhaiter faire simplement un point sur votre situation, vos consommations, votre état de santé, vos angoisses. Vous pourriez également demander un accompagnement pour diminuer vos consommations ou les arrêter. L'aide qui vous sera apportée pourra s'adapter à votre rythme.

Des adresses de ces structures se trouvent dans notre rubrique « adresses utiles ». Il faut préalablement entrer une ville ou un département puis sélectionner le critère par exemple « soutien individuel ».

Si vous le souhaitez, vous pouvez également trouver un soutien ponctuel et personnalisé ou des informations et précisions concernant les soins et les orientations en contactant nos écoutants. Ils sont joignables par téléphone 7j/7j de 8h à 2h au 0980 980 930. L'appel n'est pas surtaxé. Ils sont également joignables par chat de 14h à minuit, 7j/7j.

Bien cordialement
