

SUIS JE NORMAL

Par Angie8719 Postée le 07/03/2021 08:18

Bonjour voilà hier j'ai bu 2,8de bière seule avec un peu d'eau et un peu en mangeant ce matin je culpabilise sois 10 après et j'ai pris mon traitement habituel lyxancia et atarax cela faisait trois semaines que j'avais pas bu du à des événements blessante traumatisante ce n'est pas la solution mais j'ai voulu m'amuser et maintenant je m'en veux énormément puis la pandémie me pèse et je vis avec ma mère qui fait que m'enfoncer réflexions culpabilisation rabaisser etc

Mise en ligne le 08/03/2021

Bonjour,

Nous comprenons que vous n'avez pas consommé d'alcool depuis 3 semaines et que suite à un contexte difficile vous avez craqué ce 7 mars.

Tout d'abord, recevez toutes nos félicitations pour cet arrêt de 3 semaines, vous pouvez mesurer le chemin que vous avez déjà parcouru et le fait de craquer suite à des événements douloureux peut être considéré comme un incident de parcours.

Ce qui compte c'est ce que vous voulez pour vous ici et maintenant. Votre consommation du 7 mars appartient déjà au passé et cela ne sert à rien de vous culpabiliser. Peut être même que cette consommation pourrait vous permettre de vous renforcer dans votre objectif de poursuite de votre sevrage. C'est à vous et à vous seule de décider ce qui est juste et bénéfique pour vous.

Nous entendons combien cela peut être difficile et nous ne pouvons que vous inviter à être soutenue dans votre processus de sevrage.

Nous ignorons si vous bénéficiez actuellement d'un soutien en addictologie en CSAPA (centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie) c'est pourquoi nous nous permettons de vous envoyer en lien ci après quelques adresses dans votre ville. L'accueil est gratuit, confidentiel et sur rendez vous. Vous serez accueillie de manière bienveillante et non jugeante par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues....).

Si vous avez besoin de parler, d'échanger pendant cette période délicate, nos écouteurs sont accessibles 7j/7 de 8h à 2h du matin, par chat depuis notre site internet ou par téléphone au 0980 980 930 au prix d'un appel local. L'appel est anonyme.

Nous vous souhaitons bon courage dans la poursuite de votre chemin

Bien cordialement,

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

CSAPA BOBILLOT

80, rue François Perrin
87000 LIMOGES

Tél : 05 55 34 43 77

Site web : www.centrebobillot.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h, le mercredi journée continue

Accueil du public : Sur rendez-vous aux horaires d'ouverture

Substitution : Unité méthadone : du lundi au vendredi de 9h à 12h

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous aux horaires d'ouverture, notamment le mercredi après-midi. Sur différents lieux à Limoges et dans le département

COVID -19 : Reprise normale des consultations avec protocole sanitaire dans le respect des mesures barrières

Voir la fiche détaillée

CSAPA DE LIMOGES-ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 87

5 avenue Garibaldi
87000 LIMOGES

Tél : 05 55 34 46 00

Site web : addictions-france.org/etablisements/csapa-de-limoges/

Secrétariat : Du lundi au vendredi : 8h à 18h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 en continue et le 1er samedi du mois : 8h30-12h.

[Voir la fiche détaillée](#)

U.C.E.R. UNITÉ DE CONSULTATION ADDICTIONS

15 rue du Docteur Marcland

87000 LIMOGES

Tél : 05 55 43 11 80

Site web : ch-esquirol-limoges.fr/offre-soin/ucer-addictions-et-psychot

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)