

BESOIN D'AIDE

Par None Postée le 16/05/2021 20:43

Bonsoir, Suite à un MOOC de l'université de Saclay sur les addictions j'ai décidé d'essayer une enième fois de modérer ou de m'abstenir du duo de mésusage de substances me concernant: tabac et alcool. Ms réussites jusqu'a présent et depuis 2015 vont de 14 mois(grossesse, allaitement) à quelques jours. Je considère que mon mésusage date de 2012 environ. Je suis déjà passée par un sevrage ambulatoire et par le CSAPA (addictologue/psychologue et psychiatre). Aujourd'hui ce n'est pas le sevrage en soi qui me pose problème mais la continuité de l'abstinence. Je suis donc à la recherche d'une part d'un professionnel en TCC addictologie ainsi qu'un groupe de soutien , virtuel de préférence ou d'une thérapie de groupe. Pouvez-vous me conseiller. Cordialement.

Mise en ligne le 19/05/2021

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à saluer votre courage et votre assiduité sur le chemin qui est le vôtre. Nous comprenons que vous réussissez à gérer votre consommation et que vous cheminez vers cette abstinence que vous estimez difficile à atteindre de manière continue.

Vous avez déjà effectué un sevrage ambulatoire que visiblement vous semblez avoir interrompu. Sachez que lorsque vous vous sentez en difficulté avec un risque de reprise de consommation que vous souhaitez éviter, vous pouvez à tout moment reprendre un soutien psychologique. Les périodes de fragilité faisant partie du chemin, les membres des CSAPA sont ouverts à l'accueil des personnes qui se sentent fragilisées dans certaines périodes de leur vie. Si le lien de confiance et de sécurité existe avec le psychologue qui vous accompagnait, n'hésitez surtout pas à reprendre contact.

Comme nous ne connaissons pas votre localisation, nous nous permettons de vous joindre 2 adresses de CSAPA dans votre département au cas où vous souhaiteriez en changer. Ces 2 CSAPA disposent d'ateliers thérapeutiques et de soutien individuel par des psychologues addictologues. Nous ne savons pas si les TCC y sont pratiquées car nous n'avons malheureusement pas systématiquement cette information.

Si cette méthode vous tient à coeur, vous pouvez trouver des praticiens l'exerçant dans votre ville/département directement sur internet ou en vous renseignant auprès de votre médecin traitant, pharmacien ou également en demandant autour de vous car le bouche à oreille peut parfois permettre d'avoir plus facilement confiance. De la même façon, vous pouvez lancer une recherche "thérapie de groupe" sur votre moteur de recherche internet en mentionnant votre département car nous ne pouvons malheureusement pas vous donner de coordonnées de thérapeutes en libéral.

Il existe également des groupes d'entraide spécifiques "alcool", vous en trouverez les liens en fin de message.

En ce qui concerne le tabac, sentez vous libre d'appeler le 3989 Tabac Info Service, des tabacologues vous proposeront un suivi par téléphone le temps nécessaire à votre sevrage. Cet accompagnement est gratuit.

Si vous souhaitez nous contacter pour parler plus amplement de votre situation, n'hésitez pas à nous contacter: nos écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (au prix d'un appel local) ou par chat depuis notre site internet. Les appels, tout comme les chats, sont anonymes.

Bien cordialement.

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

CSAPA SAINT MELAINE

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40

Site web : www.ch-guillaumeregnyier.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.

COVID -19 : information septembre 2021 : Accueil avec respect des gestes barrières

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA LE ROSAIS

**78-80 boulevard du Rosais
35403 SAINT MALO**

Tél : 02 99 21 22 30

Secrétariat : Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

Accueil du public : Consultations rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Adaptation des rendez-vous selon les disponibilités des jeunes de 15 à 25 ans avec ou sans entourage.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- alcooliques anonymes
- alcool assistance la croix d'or Bretagne
- la croix bleue Bretagne
- vie libre département 35