

QUESTION

Par deltaz Postée le 17/06/2021 03:22

Bonjour ça toutes et tous. Voilà je sort de quatre mois de prise en charge pour l'alcool. J'ai vraiment peur de retomber dans l'alcoo. De différentes actions me sont proposés mais j'ai peur de pars y arriver. Quoi et comment faire? Merci d'avance pour vos réponses.

Mise en ligne le 17/06/2021

Bonjour,

Vos appréhensions sont tout à fait légitimes et à prendre en considération. Il est en effet vivement recommandé après des soins en alcoologie de maintenir un accompagnement de façon à pouvoir faire des points réguliers sur la manière dont la situation évolue. C'est l'occasion de pouvoir s'exprimer sur ses peurs justement ou sur ses difficultés éventuelles à maintenir les efforts, et ainsi éviter autant que possible une reprise des consommations.

Nous ne savons pas ce qui vous a été proposé exactement pour vous aider dans ce sens et il est vrai que les possibilités sont nombreuses à Limoges. Il existe effectivement plusieurs modalités de suivis : en hôpital de jour, en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), en CMP (Centre Médico Psychologique), en consultation libérale, en groupe d'auto-support (comme les « Alcoolique Anonymes » pour citer le plus connu)...

Si vous avez du mal à vous retrouver dans les différentes propositions qui vous ont été faites, nous pouvons prendre le temps d'en échanger avec vous si vous le souhaitez. Notre service d'aide à distance fait d'ailleurs partie des soutiens mis à votre disposition pour vous permettre de poursuivre votre démarche. Il ne faut surtout pas hésiter à nous contacter !

Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat jusqu'à minuit si vous préférez communiquer par écrit. Il est également possible sur notre site, via les « Forums de discussion », d'échanger avec d'autres internautes confrontés aux mêmes types de questionnements ou difficultés. Ne restez pas seul en tout cas face à vos appréhensions ou interrogations !

Nous vous souhaitons bonne continuation dans la poursuite de votre démarche.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"