

RENSEIGNEMENT

Par dafit83 Postée le 13/09/2021 15:15

Bonjour, je vous contacte par rapport à ma consommation d'alcool je le sais que j'abuse mais je ne peux pas m'en empêcher. Je travaille de nuit je fini à 5h du matin et quand je rentre je bois l'apéro et sa reviens cher ensuite je mange et à mon réveil je bois deux café ensuite je bois une bière et apéro par la suite vu que je travail de nuit je fais une sieste de 17h à 19h30 pour commencer à 21h et la j'arrive à me retenir de boire pour aller travailler je suis célibataire (une chose qui n'aide pas) donc personne pour me juger et m'aider je ne sais pas comment faire et ,la procédure pour passer le cap mais perso j'ai honte de moi et je ne veux pas être jugé car je ne sais pas comment faire merci pour votre soutien j'ai besoin d'aide

Mise en ligne le 14/09/2021

Bonjour,

Vos consommations d'alcool sont effectivement excessives et nous entendons que vous puissiez rencontrer des difficultés pour changer des habitudes prises, peut-être depuis longtemps. Le fait d'avoir conscience de cette problématique et d'avoir envie d'amorcer un changement représente un point de départ essentiel, restent à trouver les moyens concrets d'être accompagné dans ce projet.

Il existe sur votre commune un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui pourrait vous aider à passer ce "cap" et vous proposer une prise en charge adaptée aux difficultés que vous éprouvez. Ce serait un moyen d'être guidé et conseillé par des professionnels de l'addictologie mais aussi de trouver du soutien pour mener à bien votre projet. Les suivis dans ces centres sont individuels, confidentiels, non payants et assurés par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux). Cela permet une prise en charge globale des difficultés rencontrées par chacune des personnes venant consulter.

Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées de ce CSAPA pour que vous puissiez vous en rapprocher. Si cette démarche vous paraît complexe à surmonter, nous sommes disponibles pour prendre le temps d'échanger avec vous sur la peur du jugement et le sentiment de honte que vous ressentez, pour vous aider à les dépasser. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

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

CSAPA EQUINOXE

1, rue Poniatowski
83400 HYERES

Tél : 04 94 01 46 90

Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, le jeudi de 9h à 19h

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, le jeudi de 9h à 19h

Substitution : horaires variables, joindre la structure

Consultat° jeunes consommateurs : le mardi après midi et le mercredi en journée par la psychologue et l'éducatrice spécialisée, sur rendez vous

Voir la fiche détaillée