

ARRÊTER

Par Blulette35 Postée le 06/10/2022 22:31

Comme tous ici, je pense, non je suis sûre d'avoir un souci avec l'alcool..je ressens le besoin de boire et de me mettre hs pour dormir et oublier ma triste vie. Ne plus penser ...oublier Je vais à mon travail puant et je suis certaine que mes collègues le sentent cette pu... alcool. J'essaye mais je n'y arrive pas. L'envie est là..mais en vain .ma circonstance familiale n'aide pas pourtant d'un tempérament forte mais face à cette addiction je me sens démunie et surtout que je ne contrôle rien... Je veux en finir elle le pourrie la vie..qu'il me reste..pardon vous devez en lire des choses et merci d'être là nous aider petso je me sens tellement nulle j'ai été faible à bien des moments..

Mise en ligne le 10/10/2022

Bonjour,

Nous entendons tout à fait le mal-être dont vous nous faites part aujourd'hui et qui vous conduit à renouveler vos consommations d'alcool, ainsi que le sentiment de honte qu'entraînent ces consommations.

Nous entendons également votre motivation pour réussir à mener une vie sans consommations problématiques d'alcool et nous allons tenter de vous guider au mieux pour que vous puissiez trouver les ressources nécessaires.

Lorsque l'on a du mal à maîtriser sa consommation, c'est généralement parce que le produit a pris une certaine fonction (anxiolytique, somnifère, euphorisante.. etc.), sans que l'on s'en aperçoive forcément, et surtout, sans qu'on le veuille forcément. La recherche des effets du produit peut ainsi entraîner un sentiment de perte de contrôle, même lorsque la volonté d'arrêter la consommation est bien là.

Vous pouvez être aidée, gratuitement, sans jugement et en toute confidentialité dans des centres de soin spécialisés en addictologie. Là-bas, vous pourrez rencontrer différents professionnels (médecins, psychologues, infirmier.es..) lors de rendez-vous individuels afin d'être accompagnée vers une diminution ou un arrêt de consommation.

Arrêter sa consommation d'alcool peut-être difficile et il est parfois nécessaire de mettre en place un traitement médicamenteux pour faciliter cette transition. En effet, le corps s'accoutume à l'alcool et l'arrêt brutal, ou une diminution trop rapide peut avoir des effets très dangereux.

Si vous êtes plus à l'aise d'en parler avec votre médecin traitant, ou un autre médecin généraliste, plutôt que de contacter une structure spécialisée, ce dernier pourra également vous accompagner dans votre désir d'arrêt.

Nous vous joignons également un lien vers les forums de notre site internet, si vous souhaitez échanger avec des personnes qui traversent des périodes de vie similaires. Les forums permettent un soutien mutuel et un partage de conseils.

Nous pouvons imaginer qu'il n'a pas été facile de nous contacter mais nous vous encourageons à poursuivre vos démarches et à ne pas rester seule avec ces difficultés.

Nous sommes à votre écoute gratuitement et anonymement, par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h et sur le tchat internet de 08h à 00h.

Nous espérons avoir pu vous apporter des pistes d'aide et vous souhaitons bon courage,

Bien à vous,

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

CSAPA SAINT MELAINE

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40

Site web : www.ch-guillaumeregny.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

SERVICE D'ADDICTOLOGIE : POLYCLINIQUE SAINT LAURENT

**320, avenue du Général Patton
Polyclinique Saint-Laurent
35706 RENNES**

Tél : 02 99 25 69 90

Site web : www.polyclinique-saint-laurent.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières. PCR moins de 72h demandé pour une hospitalisation

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- [Forums Alcool info service - Jeunes](#)