

ARRÊTER SEULE

Par Balthus Postée le 30/01/2023 14:19

Si j'ai bu tardivement cela a été une véritable escalade même si ma famille y croit, je n'y arrive pas même si malgré tout je parviens à travailler. J'ai arrêté seule mais avec beaucoup de complications y compris un DT épouvantable. Je bois encore c'est une sorte de libération qui me permet émotionnellement de me débrouiller. Je ne cherche pas d'excuses mais différentes choses ont favorisées cette addiction. Un deuil d'enfant et par la suite des coups reçus mais que personne ne comprends, alors que faire ?

Mise en ligne le 02/02/2023

Bonjour,

Nous avons bien reçu vos 3 questions et nous vous proposons d'y répondre dans ce message unique pour plus de clarté.

Si vous souhaitez à nouveau tenter d'arrêter l'alcool, avec de l'aide cette fois-ci pour éviter les complications, il existe différentes possibilités.

Vous avez repéré certains points qui pourraient expliquer votre consommation actuelle. Ce ne sont pas là des excuses mais des portes à ouvrir pour comprendre et peut être changer votre rapport à l'alcool.

Pour faire ce travail, vous pouvez demander de l'aide dans un centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Des professionnels (médecins, infirmiers, psychologues) proposent des consultations gratuites pour toute personne qui souhaite modifier sa consommation d'alcool. Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonnées de l'une de ces structures.

Vous pouvez également en parler à votre médecin traitant ou demander de l'aide à un.e psychologue en libéral. Nous vous joignons également un lien vers le site de l'association Alcooliques Anonymes qui propose des réunions de soutien pour les personnes qui sont en démarche d'arrêt de l'alcool.

Si vous souhaitez en discuter avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement au 0 980 980 930. Le service est ouvert tous les jours de 08h à 02h. Vous pouvez également nous écrire sur le tchat, ouvert du lundi au vendredi de 08h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Par rapport à votre message qui nous demandait comment remercier les gens qui vous soutiennent, nous vous conseillons simplement de le dire avec vos mots à vos proches qui en seront certainement très touchés.

Nous vous souhaitons bon courage et bonne fin de journée,

Bien cordialement,

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

CSAPA

7 rue Teisseire
06400 CANNES

Tél : 04 93 69 79 55

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

COVID -19 : Contact de septembre 2022 -Port du masque obligatoire et désinfection des mains

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Alcooliques anonymes