

Vos questions / nos réponses

## Coment se protéger

Par [manelle](#) Postée le 11/12/2013 05:46

Le pire de la situation, c'est souvent la personne aidante qui est très mal, nous avons l'impression d'avoir un besoin de soutien.

Nous sombrons dans un cercle infernal, on n'arrive pas à comprendre, cet excès d'alcool, je le compare souvent à une boîte de chocolat!! qu'il faut absolument terminer, mais ces gens dépendant ressemblent quelque part à des manipulateurs, nous voulons les aider, mais nous devenons leur ennemie!!

Ils se cachent, l'alcool n'est plus une conviabilité, il faut vider ces sacrés bouteilles!!

J'ai eu mon père, mon frère, mon époux, et tant d'autres.;c'est un phénomène de société!! mais l'issue ne sera que la mort ou la folie, mais que d'épreuves nous auront subies.  
Courage à tous , car il en faut

---

### Mise en ligne le 13/12/2013

Bonjour,

Nous entendons toute la souffrance que vous exprimez et qui est souvent celles des personnes de l'entourage de personnes alcooliques. Etre témoin de ces consommations peut amener à de la colère, parfois à des jugements, à des tensions dans les relations, à un dialogue qui ne s'instaure plus. L'aide en soi peut prendre différentes formes, en fonction des situations, de la personnalité de chacun, mais aussi et surtout en fonction de la qualité de relation.

Vous évoquez "l'impression d'avoir un besoin de soutien", sachez qu'il est possible, si vous ne le savez pas déjà, d'être soutenue dans un centre de soins spécialisés en alcoologie. Divers professionnels peuvent proposer un soutien voire des conseils sur la manière dont vous pouvez tenter d'aider, à travers des entretiens individuels réguliers, gratuits et confidentiels. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'un lieu comme celui ci proche de chez vous.

Votre message pouvant être considéré avant tout comme un témoignage et non comme une question, nous vous indiquons aussi un lien renvoyant vers l'une des sections des forums de notre site internet où vous

pourrez poster un message, dans l'éventualité où d'autres personnes confrontées directement ou indirectement à ce type de situation souhaiteraient échanger avec vous. Vous avez aussi simplement la possibilité de répondre à des sujets déjà existants.

Nous vous rappelons aussi que vous avez la possibilité de nous contacter tous les jours de 8h à 2h au 0980.980.930, l'appel est anonyme et non surtaxé. L'un de nos écoutants pourra vous proposer un échange approfondi, un soutien, et éventuellement des conseils.

Cordialement.

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[CSAPA ANPAA 95- site d'Argenteuil](#)**

12, boulevard Maurice Berteaux  
**95100 ARGENTEUIL**

**Tél :** 01 30 76 30 13

**Site web :** [www.anpaa.asso.fr/adresses-utiles/ile-de-france/val-doise](http://www.anpaa.asso.fr/adresses-utiles/ile-de-france/val-doise)

**Secrétariat :** Lundi, mardi, jeudi de 9h à 19h. Mercredi de 9h à 13h. Vendredi de 9h à 16h45 ou 18h (1 semaine sur 2).

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi sur rendez-vous. 1 samedi par mois pour les patients déjà suivis uniquement.

**Consultat<sup>o</sup> jeunes consommateurs :** Mercredi: 15h-19h. Durant cet horaire le CSAPA n'accueille que les jeunes consommateurs et leur entourage.

**COVID -19 :** Suivis individuels par téléphone et visio pour les patients déjà connus (usagers jeunes et adultes, entourage). Accueil physique possible le jeudi 9h-13h . Possibilité d'assurer de nouveaux suivis. Substitution assurée

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Forums pour l'entourage](#)