ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

PEUR DE MANQUER

Par butterfly Postée le 28/07/2023 18:01

Bonjour, Voilà mon problème, j'ai toujours été quelqu'un de très festive. Alcool en soirée et souvent en excès. Après un travail de longues années en restauration j'avais réussi à diminuer mes consommations devenues banales dans ce métier. Aujourd'hui tout redevient compliqué…. Ce n'est plus un verre entre collègue tous les soirs, mais un verre toute seule tous les soirs. Un verre, voire, deux ou trois…. Et quand je sors au restaurant avec des amis, je bois, je bois, jusqu'au trou noir. Je ne refuse aucunes sorties pour couvrir le fait que j'ai envie de boire…. Mon conjoint essaie de me limiter, mais ça me fruste ! Je ne sais plus quoi faire ! Je bois en cachette le soir avant qu'il rentre du travail et cache chaque indice qui peut indiquer le fait que j'ai bu seule encore une fois ! J'ai honte, mais j'ai peur que si je ne bois pas mon verre, je devienne désagréable…. Je souffre de cette situation, et fais souffrir mon conjoint également. Je ne sais plus quoi faire.

Mise en ligne le 01/08/2023

Bonjour,

Vous nous expliquez bien votre situation et le fait que vous cherchiez à sortir de ce fonctionnement qui ne vous convient plus. Nous saluons le fait que vous nous contactiez afin de trouver des pistes de solution.

La perte de liberté de s'abstenir de consommer est l'une des caractéristiques de l'addiction et peut effectivement entrainer de la souffrance et des émotions négative chez une personne qui la traverse.

Il est tout à fait possible d'être aidé par des professionnels de champ de l'addictologie, tant sur une modification des consommations que sur l'aspect mal-être auquel vous êtes confrontée. Il est possible de consulter dans des lieux nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil est individuel dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils connaissent bien les difficultés liées à l'alcool et pourront vous proposer des outils afin de cheminer vers un mieux-être.

Si cette piste vous convient, vous trouverez en bas de réponse un lien pour effectuer une recherche de coordonnées de CSAPA dans votre périmètre géographique.

N'hésitez pas également à solliciter nos écoutants si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 980 980 930 (appel anonyme et gratuit) ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14h à minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Avec tous nos encouragements à solliciter un soutien extérieur.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Je souhaite être aidé