

MAMAN QUI BOIT TROP

Par Myozet Postée le 25/12/2023 16:46

Bonjour, Je suis maman solo d'un bout de chou de 1 an et malheureusement, régulièrement, il m'arrive de trop boire à la fin de la journée, quand mon fils est au lit. J'ai conscience que ce comportement est problématique, irresponsable et que je mets mon fils en danger. Chaque fois que cela m'arrive, je me dis le lendemain que c'était la dernière fois. Je me trouve des circonstances atténuantes et des excuses et ça finit toujours par recommencer... Je n'en peux plus de cette situation. J'ai peur que mon addiction s'aggrave et finissent par nuire à mon fils. De toutes façons, inévitablement, ça va lui nuire si je n'arrête pas tout de suite. J'aimerais prendre contact avec des professionnels, demander à être accompagnée, aidée... Mais je ne sais pas quelles solutions on va me proposer pour me soigner... Tout l'enjeu est que je puisse rester avec mon fils pendant que je soigne mon addiction. Quelle aide puis-je précisément demander dans mon cas, et à qui ? Merci de m'avoir lue.

Mise en ligne le 29/12/2023

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre détresse et au courage dont vous faites preuve en nous contactant. Votre prise de conscience que votre dépendance à l'alcool existe et qu'elle pourrait s'aggraver est précieuse car, avec votre envie de protéger et de prendre soin de votre fils, elle est le socle de votre motivation. Cela indique que vous êtes déjà en chemin et que vous allez pouvoir vous appuyer sur cette motivation afin d'atteindre votre objectif.

Arrêter de consommer de l'alcool peut en effet être difficile car la dépendance est installée quand on ne peut plus se passer de consommer sous peine de souffrances physiques ou psychiques. La vie quotidienne tourne largement ou exclusivement autour de la recherche du produit.

Ce que vous décrivez fait partie des symptômes de la dépendance (l'impossibilité de résister au besoin de consommer, l'accroissement d'une tension interne, d'une anxiété avant la consommation habituelle, le soulagement ressenti lors de la consommation, le sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation).

Avoir du soutien, de l'écoute afin de pouvoir formaliser et mettre en place des objectifs pour un mieux-être permet de ne pas rester seul et d'éviter la culpabilité qui rajoute encore du stress et de la souffrance.

Cette aide est possible dans les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous y serez reçue de manière confidentielle gratuite et sur rendez-vous. Des professionnels spécialisés en addictologie et alcoologie (médecins, infirmiers, psychologues...) seront à votre écoute de manière non jugeante et bienveillante et vous soutiendront dans votre démarche d'arrêt ou de réduction de consommation.

Nous vous glissons à ce titre 3 adresses au plus proche de votre domicile. Sentez vous libre de les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous. Les rendez-vous durent en général une heure. Si faire garder votre fils pendant ce temps pose problème, n'hésitez pas à vérifier avec les structures si des solutions existent.

Pour information, nous nous permettons également d'ajouter un lien vers quelques articles issus de notre site internet intitulés "l'alcool et vous".

Si vous souhaitez de l'écoute ou des renseignements complémentaires, n'hésitez pas à joindre nos écoutants. Ils sont disponibles 7j/7 par téléphone de 8h à 2h du matin au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tout notre soutien dans vos démarches,

Bien cordialement,

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

CENTRE D'ADDICTOLOGIE

14 rue Gaffarel
21079 DIJON

Tél : 03 80 29 35 24

Site web : www.chu-dijon.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

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

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA TIVOLI

**7 rue Fevret
21000 DIJON**

Tél : 0 811 466 280

Site web : www.addictions-sedap.fr

Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Accueil du public : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30 -

Consultations psycho-sociales: du lundi au vendredi 9h-12h/14h-18h.

Substitution : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30

[Voir la fiche détaillée](#)

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CENTRE D'ADDICTOLOGIE

**1 rue du Dauphiné
21121 FONTAINES LES DIJON**

Tél : 03 80 73 26 32

Site web : addictions-france.org

Secrétariat : Lundi de 14h à 17h, mardi-mercredi-jeudi-vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un psychologue le jeudi toute la journée, sur rendez-vous.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [L'alcool et vous](#)