ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# ALCOOL ET PSYCHOLOGIE

Par anna2507 Postée le 04/03/2024 21:11

> Bonsoir je me suis fait agresser sexuellement y a plus de 20 ans depuis je me déteste surtout mon corps mon poids a presque doubler et un petit coups le soir sont un échappatoire à cette souffrance je veux plus de ca

---

**Mise en ligne le 06/03/2024**

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous devinons un choc post-traumatique relatif aux conséquences, physiques et psychiques de la situation vécue il y a 20 ans auxquelles vous trouvez une source d'apaisement de la souffrance en consommant de l'alcool.

Vous n'indiquez pas si vous avez pu bénéficier d'un soutien thérapeutique suite à cet événement traumatique, si vous avez pu en parler. Si cela n'a pas été fait, il nous paraît essentiel, même 20 ans plus tard de pouvoir le faire car si factuellement l'événement appartient au passé, c'est bien au présent que vous parlez de « détestation de votre corps », de souffrance psychique.

Appeler le 3919 pour évoquer cette situation pourrait vous permettre de bénéficier d'une écoute, d'un soutien et d'une orientation vers des psychologues spécifiquement formés sur les questions de violence faites aux femmes. Il n'y a pas de prescription pour appeler ce service, hier ou il y a 20 ans, vous avez votre place pour appeler.

Nous vous joignons le lien ci-dessous « 3919 ».

Nous comprenons que l'alcool, s'il vous soulage ponctuellement, vient s'ajouter à votre mal-être, à l'image que vous avez de vous-même et vous souhaitez vous libérer de ce produit.

Pour cela, il est possible de vous rapprocher d'un dispositif d'accompagnement et de soins en addictologie. Nous vous joignons deux liens ci-dessous. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Au-delà de la prise en charge en addictologie qui est un travail important, nous vous rejoignons sur l'importance de faire le lien avec la psychologie. Pour cela, il est également possible de vous rapprocher d'autres formes de thérapies dites « thérapies brèves » par exemple, agissant sur la question des traumatismes comme l'EMDR ou l'hypno thérapie, ou encore de la gestion des émotions (sophrologie, …) pourraient venir en complément.

Si vous souhaiter évoquer la situation sous forme d'échanges, obtenir des précisions sur les différentes orientations proposées, il est également possible de nous joindre au 0 980 980 930 (appel non surtaxé et anonyme) ou par chat de 14h à 2h en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

---

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

---

### CHRU BREST- CSAPA : CENTRE MENEZ

**6 place du 19 ème régiment d'infanterie**
**29200 BREST**

**Tél : 02 29 61 18 70**
**Site web : www.chu-brest.fr/notre-offre-de-soin/f-intersecteur-d-addict**
**Secrétariat : Lundi- Mercredi- Jeudi et Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi de 8h30-12h30**
**Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi.**

Voir la fiche détaillée

### CONSULTATION D'ADDICTOLOGIE AU CENTRE HOSPITALIER FERDINAND GRALL

**1 Route de Pencran**
**29800 LANDERNEAU**

**Tél : 02 98 21 80 31**
**Site web : www.hopital-landerneau.fr/Accueil.php**

**Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h00**
**Accueil du public : Consultations sur rendez-vous : Lundi-Mardi-Vendredi et un Jeudi par mois.**

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- 3919