ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN DE CONSEILS...

Par Profil supprimé Posté le 15/03/2016 à 01h33

Bonsoir.
Depuis plusieurs années (environ 8 ans) je bois de façon exesive à mon avis ! Pendant les 4 première année je buvez une bouteille de gin par soir. ... maintenant je bois un peu moins une bouteille de vin le soir même en ayant réduit je sais que je suis alcoolique. Je ne peux pas le niée. ..
Le problème c'est que je ne connais pas du tout les démarches pour être aidé. J'aimerais quelques conseils de votre part merci d'avance.

## 3 RÉPONSES

**Profil supprimé - 15/03/2016 à 10h52**

Bonjour Filters94

Prends contact avec un CSAPA (il y en a dans chaque département), c'est gratuit et anonyme. C'est ce que j'ai fait, et je ne regrette pas. Cela fait 15 jours d'abstinence, j'ai vu le médecin hier, elle m'a représcris du SELINCRO pour 1 mois, je ne m'en plaint pas.
Ta première victoire, c'est d'être consciente de ton problème; après , le chemin de la guérison sera long et semé d'embûche, mais je pense que cela en vaut la peine.

Courage et tient moi au courant

**Profil supprimé - 15/03/2016 à 11h36**

Merci pour ta réponse rapide. Je vais téléphoné au CSAPA il y en a un pas loin de chez moi je te tiens au courant

**Profil supprimé - 16/03/2016 à 01h09**

Bonjour, j'ai eu une consommation assez similaire à la tienne. Je réagis car un CSAPA n'est pas la seule solution, pour moi ça avait même été plutôt négatif (usine à toxicomanes, personnel blasé, infirmière débile qui me soutenait que la bière forte était à 5% d'alcool...). Le CMP c'est même pas la peine le psychiatre m'avait mit sous tercian et autres "légumiseurs". Antidépresseurs, baclofène, rien n'y a fait...
Aller dans un CSAPA est cependant un grand pas et je te félicite mais si tu sens que le courant ne passe pas bien surtout ne baisse pas les bras il y a plein d'autres solutions!
Pour moi le chemin a été long j'ai souvent rechuté (à en déprimer...) mais je m'en suis finalement sorti après 1 an de psychothérapie avec une psychologue pratiquant l'EMDR et mon médecin traitant pour les benzodiazépines. Je n'aurais jamais pu y parvenir sans psychothérapie et bien que le même, j'en suis transformé: calme, posé, apaisé, heureux...!

Si tu t'arrêtes et que tu rechutes, ne t'en veux pas et ne baisses pas les bras ça en vaux vraiment la peine! Vas-y fonce la vie t'attends!
Bien cordialement.