

## BESOIN D AIDE

---

Par Profil supprimé Postée le 23/10/2015 10:33

Bonjour j ai 47 ans et j ai un pb avec ce fichu alcool je suis une femme et j ai honte de moi je culpabilise . Hier j ai dépassé un stade dont je ne suis pas fière. Quand je travaille je ne bois jamais le pb c est que M alcoolise avec excès qd je suis avec mon frere qui lui aussi à un pb d alcool mais qu il refuse de reconnaître. Je me rends compte que pour moi c est un gros pb et je voudrais m en sortir. J ai honte pour mes enfants quand ils me voient dans cet état. Je suis très mal.

---

Mise en ligne le 23/10/2015

Bonjour,

La perte de contrôle de consommation peut survenir lorsqu'une personne est submergée par des émotions auxquelles elle ne sait comment répondre. Les consommations excessives permettent alors à la personne de trouver un apaisement provisoire. Dans votre cas, pouvoir comprendre ce que vous ressentez lorsque vous êtes en présence de votre frère qui s'alcoolise pourrait vous aider à répondre différemment à votre ressenti. Êtes-vous en souffrance, dans une crainte, une déception, un sentiment d'impuissance, une colère, une culpabilisation ? A quoi cela vous renvoie-t-il dans votre histoire personnelle ou familiale ? Identifier ce que vous ressentez vous permettrait de ne pas être autant submergée par une envie de boire. Ce processus peut être difficile à comprendre et à appliquer seule.

Pour cette raison, il existe des structures de soins en addictologie qui permettent aux personnes en prise avec une dépendance d'être soutenues et guidées pour s'en libérer. L'accompagnement est individuel, anonyme et gratuit et est proposé par des médecins et/ou des psychologues et/ou des travailleurs sociaux.

Si vous êtes intéressée, nous vous proposons des adresses ci-dessous.

Si vous souhaitez avoir des précisions concernant ces orientations, vous pouvez contacter nos écoutants par chat à part de 14h 7j/7j ou par téléphone au 0980 980 930 de 8h à 2h. L'appel est anonyme et non surtaxé.

Bien cordialement.

---

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

---

### CSAPA CHU-LE PARI

57, boulevard de Metz  
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46

Site web : [www.lepari.fr](http://www.lepari.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30

Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8 et 9h). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi

Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous

Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h

COVID -19 : Mise à Jour Novembre 2022: respect du protocole sanitaire

Voir la fiche détaillée