ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Postée le 06/08/2016 12:19

bonjour,

je m’appelle kevin, 34 ans et alcoolique depuis plusieurs années.je voudrais trouver la force d’arrêter cette drogue qui est l'alcool (je suis aussi fumeur occasionnel de cannabis).

je voudrais me débarrasser de ces deux addictions mais ça me parait insurmontable !!

j'espère trouver ici un peu de réponse a mes questions et pourquoi pas de l'aides.

je vous remercie par avance!

kevin

Mise en ligne le 16/08/2016

Bonjour Kévin,

Tout d'abord veuillez nous excuser pour le retard que nous avons pris pour vous répondre.

Il est normal qu'arrêter l'alcool et le cannabis vous fasse un peu "paniquer". Cela fait peur, cela soulève de nombreuses questions, mais vous vous apercevrez que ce n'est pas si "insurmontable" que cela non plus. Vous pouvez vous en sortir et pour ce faire vous devez croire en vous en premier lieu. Vous avez déjà pris conscience de vos problèmes, vous avez été capable d'écrire votre question ici et de dire "je voudrais m'en débarrasser" : c'est un très grand pas que vous avez franchi-là et vous pouvez en être fier !

L'arrêt de vos addictions se fera beaucoup plus facilement avec l'aide de professionnels spécialisés en addictologie. Nous vous recommandons donc de prendre contact avec l'un des trois "Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie" (CSAPA) situés en Seine-Maritime que vous trouverez ci-dessous. Les consultations dans ces centres sont gratuites et confidentielles. Vous y rencontrerez des professionnels qui vous aideront à vous poser les bonnes questions, à fixer vos objectifs, à mettre en oeuvre le sevrage et à tenir sur le long terme. Les équipes de ces CSAPA sont pluridisciplinaires et pourront vous aider sur plusieurs plans (médical, psy, social) en fonction de vos besoins.

Vous pouvez aussi vous faire aider par la communauté des personnes qui, comme vous, souhaitent arrêter. Pour cela, nous vous invitons à écrire votre hisoitre dans notre forum pour les consommateurs et le cas échéant de répondre aussi dans les fils de discussion proposés par d'autres personnes. Participer à ces forums aide à ne plus se sentir seul et à trouver l'énergie pour se battre contre ses addictions.

Bon courage,

Cordialement.

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

CSAPA CAUX ET BRAY

17 rue Pierre et Marie Curie
76360 BARENTIN

Tél : 02 35 92 82 58
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : le mardi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA

169, boulevard de l'Europe
Maison d'Arrêt de Rouen
76000 ROUEN

Tél : 02 35 73 50 02
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Voir la fiche détaillée

CSAPA CAUX ET BRAY

14 avenue du Maréchal Foch
76190 YVETOT

Tél : 02 35 92 82 58
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Un Mardi et jeudi sur deux de 9h a 18h ou de 9h à 18h30. Le Mercredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h. Le vendredi de 9h à 13h.
Consultat° jeunes consommateurs : Centre Médico Social - 31 rue du Docteur ZAMENHOF à Yvetot - le mercredi de 9h à 17h.

Voir la fiche détaillée