

ESPOIR

Par Profil supprimé Postée le 22/07/2018 07:57

Bonjour,

Mon fils vient de faire 3 cures de désintoxication, il est de retour chez lui (son alcoolisation c'est suite à une rupture avec sa compagne le petit qu'il n'a plus le soir et plus de travail)

La peur qu'il rechute l'appréhension me font vivre dans l'angoisse en permanence. Je me suis beaucoup impliquée pour l'aider et je suis épuisée .

Depuis sa sortie , je ne contrôle plus ma consommation d'alcool il peut m'arriver de vider une bouteille entière d'un coup. Alors qu'auparavant je pouvais rester des jours sans boire voire semaine.

Je ne comprends pas ce qu'il m'arrive Je devrais pourtant me dire que déjà mon fils a fait la démarche de se soigner.

Mais c'est l'effet inverse qui se produit.

En ai-je fais trop depuis ces 4 années j'ai trop accumulé je ne sais pas.

Je suis fille d'une maman qui était alcoolique elle pouvait boire en soirée 2 ou 3 litres de viins.

Comment faire pour ne pas m'enfoncer

J'ai besoin de conseils

Mise en ligne le 24/07/2018

Bonjour,

Il semble que vous ayez porté à bout de bras depuis plusieurs années votre fils qui traversait une période de vie douloureuse et nous pouvons comprendre que cela vous ait mise en difficulté, jusqu'à l'épuisement apparemment. Il est possible effectivement que vous ayez eu tellement à cœur de l'épauler, que vous ayez été tellement concentrée sur sa situation et sa souffrance que vous en ayez oublié de faire attention à vous et de prendre soin de votre propre équilibre.

Ce que vous observez de votre changement d'habitude vis-à-vis de vos consommations d'alcool, cette perte de contrôle que vous décrivez, est probablement à considérer comme un signal d'alerte. Il semble important que vous repreniez du temps pour vous occuper de vous, de la manière qui vous convient. Vous seule pouvez savoir comment y parvenir, peut-être avez-vous besoin ou envie de prendre quelques distances avec votre fils, peut-être pouvez-vous prendre un peu de vacances et changer de cadre, rencontrer des amis, vous investir dans des activités ou des loisirs qui vous tiennent à cœur et peuvent vous apporter de la détente et du bien-être...

Peut-être aussi avez-vous besoin d'un coup de pouce extérieur, de l'aide d'un professionnel, qu'il s'agisse de votre médecin traitant si vous en avez un et que vous vous sentez en confiance ou d'un psychologue pour une thérapie de soutien. Si vous percevez que toute seule il vous sera complexe de remonter la pente, sans doute est-ce préférable de ne pas attendre pour consulter, ne pas attendre que ça passe que ça aille plus mal, ou il sera probablement plus difficile de vous ressaisir.

Vous faites référence à l'alcoolisme de votre mère et il se pourrait que cela alimente votre inquiétude concernant votre propre rapport à l'alcool. Si tel est le cas et que vous l'estimez nécessaire, peut-être pouvez-vous vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pour une aide et un soutien plus spécialisé. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées du CSAPA le plus proche de chez vous, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous restons bien sûr disponibles si vous avez envie et/ou besoin de revenir vers nous pour échanger plus directement et plus précisément sur vos difficultés. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

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

OPPELIA LA ROSE DES VENTS : CSAPA, CAARUD, CJC

32, 34 rue Roger Salengro
44600 SAINT NAZAIRE

Tél : 02 40 01 96 12

Site web : www.oppelia.fr/la-rose-des-vents-saint-nazaire

Accueil du public : Csapa : consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h30 et de 14h à 18h00 - les consultations du lundi et mardi peuvent aller jusqu'à 19h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place et sur rendez-vous, ainsi que deux autres lieux : Maison de la Famille de Guérande - Espace Ressources de St Nazaire.

Service mobile : Une équipe mobile peut intervenir sur sollicitation des professionnels confrontés à l'accompagnement de personnes en situation de dépendance (médecins, pharmaciens, psychologues...) sur le territoire de Pont-Château.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Marraude : Tous les lundi après-midi avec d'autres services partenaires : à la rencontre des usagers.

Centre : Caarud : Accueil sans rendez-vous tous les matins de 10h-12h00 et vendredi de 14h à 17h00 - Espace femme les Mardi de 14h00 à 17h00

[Voir la fiche détaillée](#)