

Vos questions / nos réponses

Moi

Par [Icarly](#) Postée le 26/11/2018 07:26

Je me sens tellement seule

Après avoir bu hier aujourd'hui je culpabilise je stress angoisse je me sens pas top du tout et cette boule au ventre qui revient qui me donne envie de pleurer sur mes problèmes ma vie et celle que je suis devenue !!!!! J'ai l'impression de m'effacer me détruire à petit feu chaque jours

Mise en ligne le 28/11/2018

Bonjour,

Nous vous faites part de votre mal-être en rapport avec votre consommation d'alcool de la veille et des problèmes que vous pouvez rencontrer dans votre vie.

Nous avons peu d'éléments concernant votre situation mais nous sommes sensibles à la souffrance que vous exprimez.

Chez de nombreux consommateurs d'alcool réguliers ou excessifs, il y a une recherche d'apaiser des tensions ou un mal-être. La consommation d'alcool entraîne des effets anxiolytiques et peut en effet provoquer un soulagement momentané. Malheureusement l'alcool peut également entraîner une augmentation du mal-être déjà présent et engendrer de la culpabilité.

Il nous apparaît essentiel que vous ne restiez pas seule dans cette souffrance liée à vos consommations et à vos difficultés du quotidien.

Il existe des lieux où vous pouvez être aidée, soutenue et comprise là où vous en êtes. Ainsi vous pouvez tout à fait vous tourner vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Un accompagnement est possible dans un cadre confidentiel et gratuit. Les professionnels qui y travaillent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) savent à quel point il peut être difficile de faire une demande d'aide et c'est pour cela qu'ils accueillent de manière non jugeante. Ils sont formés pour prendre en considération tant la consommation d'alcool que les causes qui l'ont entraînée. Nous vous mettons en fin de réponse des coordonnées de CSAPA à proximité du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Nous vous invitons également à contacter un de nos écoutants, nous pouvons prendre le temps avec vous d'essayer de vous aider au mieux dans votre situation et votre souffrance. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0980 980 930 (non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour trouver l'aide dont vous avez besoin en ce moment,

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[Antenne de CSAPA ANPAA 26](#)

15 avenue Kennedy
Résidence le Venitien
26200 MONTELMAR

Tél : 04 75 51 13 79

Site web : www.anpaa.asso.fr/

Secrétariat : lundi et mercredi de 9h à 16h45 au numéro d'accueil

Accueil du public : lundi et mercredi de 9h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

[Permanence du CSAPA CAARUD TEMPO-OPPELIA](#)

15, avenue Kennedy
26200 MONTELMAR

Tél : 04 75 83 22 29

Site web : www.oppelia.fr/

Accueil du public : Le lundi, mardi et vendredi de 9h30 à 17h

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h, sauf le jeudi matin.

[Voir la fiche détaillée](#)

[Service d'addictologie du C.H De Montélimar](#)

Centre hospitalier
Quartier Beusseret - BP - 249
26216 MONTELMAR

Tél : 04 75 53 41 46

Site web : www.ch-montelimar.fr

Accueil du public : Consultations externes du lundi au samedi de 8h à 18h - du samedi de 9h à 12h au 04 75 53 41 46

Secrétariat : Unité d'addictologie - 04 75 53 41 46 du lundi au vendredi : 8h à 16h (répondeur) ELSA 04 75 53 43 61 du lundi au vendredi de 9h à 16h30 (répondeur)

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Je bois, j'ai honte](#)