VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

"ALCOHOL ADDICTION"

Par Profil supprimé Postée le 14/04/2010 13:20

comment stopper l'envie de me détruire ?

Mise en ligne le 14/04/2010

Bonjour,

En tenant compte du peu d'élément de votre question et de son titre, nous comprenons que vous vous "détruisez" via une consommation d'alcool.

Ce recours à l'alcool ne vient-il pas aussi vous aider, comme c'est souvent le cas, face à un malaise, un mal-être, une souffrance psychique insupportables?

Il nous est difficile de répondre à la question telle que vous la posez sans interroger ce qui vous a amenée à boire. Ce n'est certainement pas pour rien que vous ressentez cette "envie" de vous détruire. Les raisons qui vous poussent dans ce sens sont à identifier et à "travailler". C'est pourquoi une psychothérapie pourrait très probablement vous aider.

Nous vous encourageons à essayer d'en parler et pourquoi pas, dans un premier temps, auprès d'un écoutant de notre service au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, de 8h à 2h du matin). Vous aurez ainsi la possibilité de choisir le moment où vous appelez et l'assurance d'une écoute confidentielle basée sur le respect, la neutralité et le non jugement.

Bien à vous.