

ARRÊTER LA PRISE D'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 25/03/2019 05:55

Bonjour,

Je suis une étudiante de 22 ans. Ma vie est tout ce qui est des plus satisfaisantes, j'ai un copain qui m'aime et me respecte (on vit ensemble), je suis en Master 2 et j'ai un travail. Pourtant tous les après-midi depuis 2 semaines, je consomme de l'alcool dès 15h jusqu'au soir. Je cache mon alcool dans ma voiture et le verse dans une bouteille d'eau puisque mon copain déteste l'alcool. J'ai honte de moi car je me cache, je sais très bien que c'est mal mais j'en ai toujours envie et je ne sais pas comment m'arrêter. Quand je bois, je ne pense plus à rien et je me sens juste bien (non pas que je me sente mal quand je suis normal).

Bien sûr le lendemain je ne me sens pas bien, je vomis et j'ai des tremblements, ainsi que des confusions et surtout j'ai sommeil. Je voudrais de l'aide pour arrêter tout ça car je ne sais pas si j'en ai la volonté, et les centres CSAPA dans ma ville ferment à 16h, or je finis le travail à cette heure-là, je ne peux pas prendre de congé.

Aidez-moi ! J'ai peur de gâcher mon avenir et surtout ma santé!

Mise en ligne le 27/03/2019

Bonjour,

Merci, déjà, d'avoir sollicité notre aide.

Même si votre vie revêt tous les aspects d'une vie qui devrait être heureuse il y a manifestement quelque chose qui se passe ou s'est passé et qui vous échappe. Vous éprouvez actuellement le besoin de boire, de faire coupure dans votre vie avec l'alcool. En 15 jours vous n'êtes pas encore physiquement dépendante mais il se passe bien quelque chose dans votre tête. Quel(s) besoin(s) recouvre cette consommation, Quelle(s) émotion(s) sous-tendent votre besoin, Ce sont là des questions que vous pouvez vous poser.

Vous ne nous précisez malheureusement pas votre ville mais il semble bien que vous connaissiez déjà les CSAPA de proximité. Si vous nous dites commencer à boire à 15h, pourquoi ne pas prendre rendez-vous précisément à cette heure-là ? D'après vos dires les CSAPA ne sont pas encore fermés et c'est donc possible. Quitte peut-être à prendre une demi-journée de congés ou de RTT.

Il nous semble en tout cas important que vous puissiez avoir un interlocuteur, un professionnel qui vous aide à comprendre ce qui vous arrive et à trouver les moyens de changer votre habitude. Si ce n'est pas possible en CSAPA peut-être pouvez-vous déjà essayer auprès de votre médecin dans un premier temps.

Enfin, nos forums pour les consommateurs sont un lieu d'entraide que vous pouvez utiliser à tout moment. D'autres internautes pourront vous donner vous soutenir comme vous pourrez contribuer à d'autres fils de discussion. L'entraide peut être un moteur pour arrêter ou réduire une consommation. Nous vous indiquons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez nous contacter sous forme d'échanges directs, n'hésitez pas à nous appeler au 0980 980 930 (numéro anonyme et non surtaxé, ouvert tous les jours de 8h à 20h) ou par tchat (de 14h à minuit)

Cordialement.

En savoir plus :

- Forums pour les consommateurs d'alcool