

ENVIE DE REPLONGER

Par Profil supprimé Postée le 28/07/2019 23:36

J'ai toujours éprouvé des difficultés dans la vie. Je me bats quotidiennement pour survivre. Je suis à bout car j'ai beau me débattre, la vie ne m'apporte rien. Je pense de plus en plus à replonger après 11 ans d'abstinence. Ne me parlez pas de ma santé, j'en ai rien à foutre. Merci de vos conseils.

Mise en ligne le 31/07/2019

Bonjour,

Nous comprenons que vous traversez un moment difficile, un de plus, qui vous donne envie de replonger dans l'alcool après 11 ans d'abstinence.

Il est fréquent que des émotions négatives puissent donner envie de chercher une forme d'apaisement dans les consommations d'alcool. Vous êtes cependant "bien placé", puisque vous avez déjà connu ces difficultés, et la dépendance à l'alcool, pour savoir que celui-ci n'a pu à ces moments-là, que vous apportez quelques rares moments d'oubli pour de nombreux problèmes supplémentaires.

Il vous est tout à fait possible de trouver des interlocuteurs pouvant vous soutenir dans les difficultés que vous traversez, qu'une rechute aie lieu ou non.

Dans votre message nous comprenons que l'envie de consommer à nouveau provient essentiellement du mal-être que vous ressentez.

Vous pouvez si vous le désirez, vous tourner vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels qui y exercent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) accueillent sans jugement dans un cadre confidentiel et gratuit. Ils peuvent vous soutenir et vous aider sur vos envies de consommation et sur votre moral.

Nous vous mettons en fin de réponse des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

D'ici là nos écoutants sont disponibles pour échanger davantage de votre situation si vous le souhaitez.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Pour votre information, nous vous joignons également un article ("J'ai recommencé à boire") qui parle de la rechute et qui invite à repérer les situations à risque. Le conseil principal qui en ressort est de tenter de ne pas s'enfermer dans la culpabilisation et une invitation à se remobiliser au plus tôt en cas de reprise.

Bien cordialement.

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA DE BORDEAUX

67, rue Chevalier
33000 BORDEAUX

Tél : 05 57 57 00 77

Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-bordeaux/

Accueil du public : Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe

COVID -19 : information d'octobre 2022 : accueil dans le respect des règles sanitaires

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- J'ai recommencé à boire