

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE NE SAIS PAS COMMENT M'EN SORTIR

Par Magbs705 Postée le 20/03/2020 11:38

Bonjour Je suis alcoolique et je ne sais pas comment m'en sortir Ma généraliste me répond ah non c'est pas bien de boire Mon psy me répond faut pas vous êtes en dépression vous risquez de faire des bêtises c'est pas bon pour vous de boire Bref qui peut m'aider Mon compagnon boit beaucoup et dit on arrêtera quand ça ira mieux (nous sommes chacun en phase de séparation) Mes amies me répondent ah non tombe pas là dedans Mais j'y suis je fais quoi

Mise en ligne le 20/03/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien votre sentiment d'incompréhension dans la situation que vous décrivez où chacun y va de son avis sous forme de jugement, de mise en garde ou de conseil.

Vous évoquez un suivi thérapeutique lié à une dépression et il n'est pas rare qu'une consommation d'alcool prenne une part non négligeable dans la vie d'une personne en souffrance. Vous n'indiquez pas ce qui vous a conduit vers cette dépression ni le lien que vous faites vous personnellement avec votre consommation.

Vous dites vos amies prêtes à vous conseiller de ne pas « tomber là-dedans » et il nous semblerait intéressant de pouvoir expliquer à ces personnes ce qui vous arrive, ce qui vous conduit à consommer, les états émotionnels envahissants auxquels vous êtes amenée à faire face et éventuellement leur demander leur soutien ou leur aide face à vos fragilités.

La position de votre compagnon « d'arrêter quand ça ira mieux » est plutôt logique. Effectivement il semble plus pertinent de se libérer d'une consommation dans un contexte de vie apaisée, serein et équilibré.

Vous mettre en réflexion, trouver du sens à l'arrêt de cette consommation, prendre soin de vous, autant d'éléments qui vont venir étayer le projet de vous libérer de cette consommation.

Si vous pensez avoir besoin d'aide dans cette démarche, il existe des structures dans lesquelles vous pourriez trouver du soutien auprès de professionnels spécialisés sur la question des consommations.

Ce soutien s'organise sous forme de consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Il en existe dans tous les départements, vous trouverez un lien ci-dessous.

Dans le contexte actuel, il est probable que les structures ne proposent pas de rdv physiques mais la plupart d'entre elles ont maintenu un accueil téléphonique ou un répondeur qui vous apporteront des informations sur le fonctionnement de la structure.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échanges, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat via le site de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

ADDITIONS INFORMATION EURE OUEST

la villa, rue de Coubertin
27500 PONT AUDEMER

Tél : 06 73 89 40 41

Site web : www.prevention-addictions-normandie.org

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30.

Voir la fiche détaillée