

A LA RECHERCHE D'UNE SOLUTION..

Par **Nico06** Posté le 18/07/2020 à 09h33

Bonjour, j'ai 24 ans. Depuis un drame familial j'ai commencer à boire pour oublier, pour dormir et me sentir mieux.. aujourd'hui cela vas mieux psychologiquement parlant mais l'alcool et devenu plus un remède à l'insomnie et à l'ennui. Ca devient incontrôlable et je n'arrive plus à espacer ma consommation de plusieurs jour. Vers qui se tourner ? Comment se soigner ? Merci.

3 RÉPONSES

Olivier 54150 - 20/07/2020 à 12h30

Bonjour Nico.

C'est bien de te rendre compte de tout ça.

J'ai commencé à trop boire aussi vers 24 ans. À 28 j'étais à trois bt de Ricard par semaine plus bière, plus vin..etc

Une cure médicalisé ma sortie de là, je ne bois plus et c'est bien.

Ton médecin traitant peut t'aider bien sûr, quelques calmant pour gérer au début, en plus de pas mal de détermination.

La dépendance à l'alcool peut être très très forte, comme l'hero. Sort toi de là.

Bon courage. Oliv.

Nico06 - 20/07/2020 à 13h31

Merci pour les infos olivier

Moderateur - 29/07/2020 à 12h21

Bonjour Nico06,

Je vais compléter les informations d'Olivier en vous conseillant aussi de vous tourner vers un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ces centres prennent en charge les problèmes d'addiction à l'alcool et vous y trouverez donc un aide pour mieux contrôler ou arrêter l'alcool. Les consultations sont en outre gratuites et confidentielles.

Un bilan sera fait avec ces professionnels et si vous souhaitez arrêter vous pourrez soit être accompagné pour le faire en restant chez vous, soit vous voir proposé une hospitalisation. Les hospitalisations sont soit des hospitalisations pour un sevrage simple (8-10 jours), soit des cures (3 semaines-1 mois). Dans certains cas une postcure peut aussi être proposée (plusieurs mois en hébergement spécialisé). Cela dépend des situations individuelles et aussi des disponibilités des établissements. Pendant tout ce parcours et notamment à la sortie de l'hospitalisation, le CSAPA et votre médecin traitant seront vos interlocuteurs de proximité pour ne pas vous retrouver trop brutalement tout seul et sans alcool. Une fois que l'on a arrêté l'accompagnement au long cours, c'est-à-dire avoir des interlocuteurs avec qui en parler de temps en temps ou à qui s'adresser en cas de "craving" ou de reconsommation, est un élément important pour réussir.

N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute ou à utiliser la rubrique adresses utiles de ce site (sous la carte de France dans la colonne de droite ci-contre) pour trouver les coordonnées du CSAPA le plus proche.

Cordialement,

le modérateur.
