

DÉPENDANCE AU MÉDICAMENT ET A L'ALCOOL

Par **Louna33** Posté le 22/03/2022 à 16h17

J'ai 24 ans et je suis dépendante au médicament style seresta alprazolam et tout ce qui s'en rapproche depuis 4ans maintenant , j'ai également un forte addiction a l'alcool depuis mes 16ans . Je ne suis pas entourée j'ai n'est que mon petit amis qui ne sait rien de mes problèmes ... je ne sais plus comment m'en sortir j'ai beson d'aide ... et je ne sais plus où l'a trouver ...
Merci d'avance pour votre aides ou vos conseil ????????

1 RÉPONSE

Pepite - 23/03/2022 à 15h27

Bonjour LOUNA33,

Bienvenue sur ce forum.

Vous avez un petit ami qui est une ressource affective. Vous avez certainement honte et/ou peur de partager avec lui. Pourtant ce silence vous met mal à l'aise parce que vous avez besoin d'en parler.

Votre isolement vous fera de plus en plus souffrir et donc consommer davantage. Avec des conséquences dangereuses pour votre santé. Il n'y a aucune raison de continuer à vous maltraiter. Vous allez donc mettre votre détracteur intime ou votre posture de bourreau dans une fusée et l'envoyer dans l'espace.

J'aime bien aussi l'image du drop avec le ballon de rugby.
Vous voyez autre chose ?

L'idéal serait que vous contactiez un CSAPA pour un rendez-vous. Vous pouvez appeler ici le 0 800 23 13 13

Etant une femme jeune, je vous mets ce lien :

<https://www.ameli.fr/assure/sante.../souffrance-psychique/se-faire-aider>

Enfin, vous dites que vous n'êtes pas entourée. Si cela vous dit, je vous invite à faire le récit ici de votre histoire. Vos écrits sont anonymes.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité
