

J'AI BESOIN D'AIDE

Par **didi4585** Posté le 27/12/2022 à 05h28

je sombre de plus en plus dans l'alcool, je suis seule pour faire face à cette maladie, je cherche où trouver du soutien rapidement. j'ai pris rendez vous avec un médecin spécialisé mais il n'y avait pas de place avant février, quand je veux appeler pour discuter de mon problème et obtenir du soutien, les écoutants sont toujours tous en ligne. je cherche une solution pour trouver de l'aide maintenant avant que je ne sombre davantage.

4 RÉPONSES

BlueMonday - 27/12/2022 à 19h39

Hello Didi,

Tu as posté très tôt ce matin....

J'espère que tu vas bien ce soir, si tu lis mon message, je t'invite à ne pas rester dans ton coin, je pense sincèrement que le sentiment de solitude est ce qui y a de plus destructeur dans l'alcoolisme.

Il te faut en parler à quelqu'un,

Bien à toi,

BlueMonday.

Today - 27/12/2022 à 21h21

Bonsoir Didi.

En attendant le rdv de février, vous paraît-il envisageable d'aller en parler avec votre médecin traitant ? C'est un cap à franchir mais ils peuvent aussi être aidant pour le début du sevrage.

Il peut aussi y avoir les groupes de paroles qui peuvent aider dans un premier temps. Parler ou écouter des personnes dans la même situation, sans jugement.

Et puis même si vous vous sentez dans l'urgence, vous avez déjà fait un premier pas en recherchant de l'aide.

Vous pouvez aussi écrire aussi souvent que vous en avez besoin ici...anonyme, sans jugement, riche en conseils et expériences.

Sunshine - 28/12/2022 à 00h59

Bonjour Didi4585,

Bravo pour ta prise de conscience, si tu mets des maux sur ton mal être c'est que tu es prêt/prête à faire le premier pas pour essayer de t'en sortir. C'est déjà très bien et il faut que tu aies confiance en toi.

On se sent souvent très seuls face à cette addiction, et c'est terrible... Il n'y a pas de solution miracle, il y a autant de personnes dépendantes à l'alcool que de modèles de consommation et de façon d'en sortir. En attendant ton premier rdv avec un médecin spécialisé, essaie d'en parler à ton médecin généraliste si tu t'en sens capable, tu auras peut être un début de suivi un peu plus tôt.

Si tu ne te sens pas d'arrêter de consommer complètement pour l'instant, essaie de te fixer des journées dans la semaine où tu ne consommes pas et trouve une activité que tu aimes pour occuper ton temps ces jours là, à la place de la bouteille. Petit à petit, retrouver le goût des choses simples.

C'est très difficile au début, mais on trouve petit à petit beaucoup de bien être à s'éloigner de l'alcool.

Bon courage à toi.

patricem - 28/12/2022 à 08h23

Bonjour,

les AA et autres groupes de parole sont toujours disponibles. Vous pouvez commencer par cela...

courage,

Patrice
