

## VERS QUI SE TOURNER

---

Par EmRei15 Postée le 02/08/2023 21:57

Bonjour, J'ai toujours eu des problèmes d'alcool, surtout pendant la période du covid où en tant que serveuse je ne travaillais pas. Travailler dans un bar n'aide en rien, le fameux verre de fin de service se transforme souvent à finir dans le bar qui ferme le plus tard. J'avais décidé été 2022 de cesser ce métier qui m'empêche d'avancer mais je suis tombé enceinte et ma formation programmée n'a pas eu l'effet escompté (au lieu d'une formation comptable, j'ai dû faire une formation en secrétariat). Pourtant quand j'ai appris que j'étais enceinte j'ai réussi à arrêter du jour au lendemain. Malgré les tremblements, cette sensation de vide au milieu de la poitrine. J'avais réussi. Mais après l'accouchement retour à la dégringolade. Petit à petit en douceur. Et là je me rapproche du stade où j'étais avant, alcool quasiment réguliers, l'envie de boire avant 9h le matin... Mon conjoint s'inquiète car il sait que je bois en cachette lorsqu'il est au travail. Il sait que si je sors avec des amis je ne peux pas me contenter d'un verre... Je ne sais plus vers qui me tourner... je ne veux pas faire partie d'un groupe en addictologie, un rendez-vous individuel peut-être mais je vois tout en négatif des qu'il s'agit d'arrêter. Pourquoi réussir à ne pas boire pour un enfant pas encore né mais ne pas savoir se contrôler lorsqu'il est là ? Merci de m'avoir lu

---

### Mise en ligne le 03/08/2023

Bonjour,

Vous êtes parvenue à arrêter de boire pendant votre grossesse, "surmotivée" probablement par le souhait d'éviter tout risque à votre bébé. Maintenant que votre enfant est né, cela semble plus difficile et l'alcool a apparemment petit à petit repris sa place et sa fonction dans votre vie. Nous ne savons pas d'ailleurs à quoi l'alcool vous sert, cela serait important à identifier. Vous commencez votre message en effet en disant que l'alcool a toujours été un problème. C'est probablement la seule "réponse" que vous ayez trouvée jusque là à une ou des difficultés personnelles plus profondes. Tant que ces difficultés ne sont pas identifiées et surmontées, l'alcool risque de rester un problème. Comme vous en faites l'expérience, arrêter est une chose, ne pas reprendre en est une autre.

Nous entendons que vous ne souhaitez pas participer à des groupes de parole comme peuvent en proposer certaines associations, cela peut paraître impressionnant. En revanche si vous êtes ok pour du suivi individuel, nous vous adressons en bas de message des services à contacter. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), les consultations y sont confidentielles, non payantes et assurées par des professionnels (médecins, psy, travailleurs sociaux). Il est possible dans ces centres de bénéficier d'une prise en charge "à la carte", que l'objectif soit celui d'un arrêt total ou d'une meilleure gestion des consommations. Les personnes de l'entourage peuvent aussi y trouver soutien et conseil, nous pensons à votre conjoint qui s'inquiète pour vous et qui peut-être se sent très démuni face à ce qu'il perçoit de vos difficultés.

Notre service reste bien entendu à votre entière disposition si vous souhaitez revenir vers nous et prendre le temps d'échanger plus précisément avec l'un(e) de nos écoutant(e)s. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉS PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUC

---

### CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS

11 rue Louis Apffel  
67000 STRASBOURG

Tél : 03 88 35 61 86

Site web : [www.alt-67.org](http://www.alt-67.org)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h sauf jeudi matin.

Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 18h sauf jeudi matin.

Centre : Espace Accueil sans rdv pour des personnes en situation de précarité, marginalisées le lundi de 9h à 12h et de 14h à 17h, le mardi de 9h à 12h, le mercredi de 9h à 14h (un atelier repas est proposé ce jour-là sur inscription), le jeudi de 14h à 17h, le v

COVID -19 : Juin 2022: Accueil sur rendez-vous sur place.

Voir la fiche détaillée

## **CSAPA ITHAQUE**

12, rue Kuhn  
67000 STRASBOURG

Tél : 03 88 52 04 04

Site web : [www.ithaque-asso.fr/soins](http://www.ithaque-asso.fr/soins)

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

Accueil du public : Lundi et mardi de 9h à 11h et de 14h à 17h, mercredi de 9h à 11h et de 15h à 19h, jeudi de 9h à 11h et de 14h à 17h, vendredi de 14h à 17h.

Voir la fiche détaillée

## **SERVICE D'ADDICTOLOGIE - CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE**

1, place de l'Hôpital  
67000 STRASBOURG

Tél : 03 88 11 60 01

Site web : [www.chru-strasbourg.fr/prise-en-charge-des-addictions/#le-ce](http://www.chru-strasbourg.fr/prise-en-charge-des-addictions/#le-ce)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h.

Substitution : Accueil des patients pour un traitement de substitution à la Méthadone le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12 h avec ou sans rendez-vous..

Accueil du public : Du lundi au jeudi de 8h30 à 18h et le vendredi de 8h30 à 17h. Permanence d'accueil pluridisciplinaire sans rendez-vous, par ordre d'arrivée, le jeudi de 9h à 11h, pas de délivrance d'ordonnance sur cette permanence.

Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des Adolescents, 23 rue de la Porte de l'Hôpital, 03 88 11 65 65. Au CSAPA un mardi matin par mois.

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- "J'ai recommencé à boire"