

COMMENT FAIRE ?

Par TITO59 Postée le 27/01/2024 15:00

Bonjour, J'ai commencé à boire à l'âge de 14ans j'en ai 32 à présent. J'arrive à ne pas boire pendant un temps ou me modéré de 2/3verres. Mais par moment quand j'ai le verre de trop je ne peux m'empêcher de boire plus, quitte à me mettre en danger ou celle des autre. La plupart du temps je bois seul, surtout pour oublier mes tracas quotidiens et pour me sentir mieux Ma compagne m'aime mais me supporte plus pour ça. Je sent que tous se disloque autour de moi. Je vois une psychologue déjà. Vers qui d'autre dois-je me rapprocher...?

Mise en ligne le 30/01/2024

Bonjour,

Le fait de perdre le contrôle de vos consommations jusqu'à vous mettre en danger, le fait que l'alcool vous aide à vous sentir mieux sont des signaux d'alerte bien sûr à considérer. Nous ne savons pas si ce sont des points que vous abordez et travaillez avec votre psychologue ou si vous la voyez pour d'autres motifs.

Quoi qu'il en soit, si vous souhaitez compléter votre suivi psychologique et rencontrer des professionnels plus spécialisés, peut-être pourriez-vous vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces centres offrent la possibilité d'être accompagné par une équipe pluridisciplinaire (médecins, psy, travailleurs sociaux) ayant une approche globale des problématiques d'addiction.

Les modalités de prise en charge s'établissent au cas par cas, en fonction des difficultés et besoins de chacun, en fonction également des objectifs fixés. Il est possible effectivement de se faire aider dans un arrêt comme dans une diminution ou une meilleure gestion des consommations. Nous vous joignons en bas de message un article qui présente ces dispositifs. Sur cette page, un moteur de recherche vous permettra de localiser le CSAPA le plus proche de chez vous et d'obtenir ses coordonnées.

Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles et non payantes. Si votre compagne le souhaite, elle pourra également être reçue de son côté et ainsi bénéficier de soutien et de conseils.

Nous restons disponibles dans le cas où vous voudriez revenir vers nous. 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

En savoir plus :

- "L'aide spécialisée"