

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN D'AIDE

Par isanna Postée le 25/04/2024 08:33

bonjour, je bois tous les jours, lorsque je commence, je ne peux m'arreter... je m'habime... je me sens honteuse et fatigued. j'ai deja arrete pendant 5 mois et petit a petit, j'ai repris un verre lorsque j'allais au restaurant... je pensais pouvoir gerer ma consommation mais, c'est un echec.

Mise en ligne le 30/04/2024

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous fassiez la démarche de vous tourner vers nous pour trouver de l'aide.

Nous comprenons que vos consommations ne vous conviennent plus et affectent votre moral et votre santé.

Le fait d'avoir tenté une modification de vos consommations durant 5 mois est une expérience positive, cela montre que vous avez la capacité à l'envisager de nouveau.

Pour beaucoup de consommateurs d'alcool, il y a une recherche des effets anxiolytiques du produit. Cela permet d'apaiser temporairement les émotions négatives. Lors de l'arrêt de l'alcool, il peut être difficile de "réapprendre" à gérer ces émotions sans le produit. Cela peut être facteur de craquage ou de rechute lorsqu'une mauvaise nouvelle ou une tension se manifeste.

Il est tout à fait possible de se faire aider par des professionnels du champ de l'addictologie. Ces derniers peuvent vous amener des réponses individuelles pour modifier vos consommations et essayer de gérer les phases de mal-être d'une autre façon. Ils peuvent également vous aider sur le mal-être actuel que vous dites ressentir. Les structures qui proposent ce type d'accompagnement sont des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles se font dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent.

L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Si cette piste vous paraît adaptée vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez du soutien ponctuel ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter un soutien extérieur.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

CSAPA LE SEPT

7, avenue Fallen
13400 AUBAGNE

Tél : 04 42 70 54 30

Site web : www.addiction-mediterranee.fr

Accueil du public : Lundi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h, mardi et mercredi de 8h30 à 17h, jeudi de 8h30 à 11h30 et de 13h à 17h, vendredi de 13h à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Accueil le mercredi, sur rendez-vous par un psychologue et une assistante sociale.

Substitution : Pour la méthadone uniquement sur rendez-vous le lundi de 8h30 à 12h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Je bois, J'ai honte