

BESOIN D'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 08/12/2014 à 11h19

Bonjour
J'ai 46 ans, 2 filles (16 et 20 ans) et divorcée depuis 12 ans
Je suis dépendante a l'alcool depuis pas mal d'anneesmais depuis un an ca devient la cata.
Il y a j'ai franchi l'etape ...en parler avec mon medecin generaliste j'ai essayer d'arretermais a chaque fois je reprends .
Hier soir mes filles (la grande surtout car la plus jeune me fait la tete de mon etat et m'en veux enormement ...je la comprends mais du coup c'est conflictuel a la maison ...ca ne m'aide pas trop !) M'ont parlés sechement sur mon etat d'alcoolique.... mon neveu de 18 ans etait present ...j'ai eu tres honte
Mais du coup j'ai parlé de mon etat de dependance a mon frere
Aujurd'hui je veux m'en sortirMAIS COMMENT ?????
J'ai besoin de vous pour m'aider me donner des conseilsetc
Je veux etre abstinente total et ne plus jamais touché a l'alcool.
J'ai été suivi par une psychologue mais je ne lui ai jamais parlé de mon addiction et financierelement je ne pouvais plus
Hate de vous lire
Vraiment besoin d'aide

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/12/2014 à 12h42

Bonjour,
Pour mon addiction à l'alcool, j'ai suivi une post-cure de 5 semaines basée sur une psycho-thérapie. Cette cure est très récente mais je me sens revivre et ne plus être emprisonné par cet alcool. Il faut en parler avec votre médecin traitant et/ou psychologue pour qu'ils vous orientent. La 1ère démarche est extrêmement difficile (ca a été le cas pour moi) mais ensuite c'est que du bonheur. Durant cette post-cure nous avons étudié notre passé (génogramme) pour identifier le pourquoi de cette alcoolisation et étudier des "techniques" pour se sentir mieux

Cordialement.

Profil supprimé - 08/12/2014 à 14h53

Qu'est ce que vous appelez une post cure basée sur une psychothérapie ??
Mon toubib ne me, traite que par medocs mais aucun suivi psychologique (est ce pris en charge ?)
Le pk de l'alcool ?? La solitude le manque de confiance en moi
Et puis du coup avec l'alcool je dorset du coup j'oublies
Mais je ne me supporte plus !!!!

Profil supprimé - 08/12/2014 à 15h37

Une post cure est réalisé dans un établissement spécialisé (en alcoologie) après une cure de sevrage (1 à 2 semaine). C'est pris en charge par la sécurité sociale et la mutuelle complémentaire (il faut se renseigner préalablement). Il existe différent centre.

Profil supprimé - 08/12/2014 à 16h04

Vous etes cimplètement abstinent ?
Cordialement

Profil supprimé - 08/12/2014 à 16h48

Ma cure est très récente, cela fait 2 mois sans aucune goutte d'alcool.

Moderateur - 08/12/2014 à 18h03

Bonjour fg,
Soyez la bienvenue dans nos forums et merci d'y raconter votre histoire. Merci aussi à ectt44 de vous avoir d'ores-et-déjà parlé des cures et fait partager son expérience.

Pour vous aider je vous conseillerais d'avoir recours, en première intention, à un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (Csapa) proche de chez vous. Ce sont des centres gratuits et qui vous reçoivent sur rendez-vous, en ambulatoire (sans hospitalisation). Avec un Csapa vous pourrez décider de la marche à suivre pour arrêter dans les meilleures conditions pour vous. Vous pourrez par exemple effectivement décider d'une prise en charge dans un centre de cure (sevrage+consolidation du sevrage sur plusieurs semaines) et il vous aidera à y accéder. D'autres voies sont possibles aussi. Si je vous recommande le Csapa c'est aussi qu'à la sortie d'un tel centre il est important d'avoir un relais de proximité, un spécialiste à aller voir régulièrement pour essayer de ne pas replonger ou auquel s'adresser rapidement en cas de rechute. Avec un Csapa vous pouvez aussi entamer un suivi psychologique gratuit au long cours.

Dans la colonne de droite en haut vous verrez la carte de France. Cliquez dessus pour accéder à notre répertoire d'adresses utiles qui vous donnera les coordonnées des Csapa proches de chez vous. Vous y trouverez aussi les "centres de cure", s'il y en a près de chez vous.

En parallèle de la prise en charge pour le soin, vous pouvez aussi vous appuyer sur les réunions de groupe des associations d'anciens buveurs : Alcooliques Anonymes, Vie Libre, Alcool Assistance, la Croix Bleue et d'autres sont les principales associations qui s'occupent de cela en France. Une recherche dans un moteur de recherche vous permettra de trouver leurs sites puis les réunions de votre région. C'est vraiment une aide utile en ce sens notamment qu'elle rompt l'isolement et qu'elle permet de se retrouver avec des personnes dans la même situation que vous, dans le même combat. Certains ont arrêté de boire, d'autres sont en cours. Le Csapa proche de chez vous peut vous renseigner aussi sur les groupes présents dans votre région voire il peut en organiser lui-même.

Voilà, vous avez quelques indications sur les structures vers lesquelles vous pouvez vous tourner. Pour une orientation plus personnalisée vous pouvez aussi nous appeler au 0 980 980 930. Vos filles, la présence de votre neveu, vous ont aidé à faire un grand pas. C'est courageux de votre part de vous lancer dans la bataille contre votre alcoolisme. Nous savons que cela ne va pas être facile pour vous mais sachez qu'à tout moment nos écoutants, sur la ligne téléphonique ou par chat, sont à votre disposition pour "en parler" et répondre à vos questions. Vous n'êtes plus seule face à votre maladie alcoolique.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 09/12/2014 à 09h49

La cure est la meilleure solution pour sortir de cet engrenage ! Je vous la conseille sincèrement

Profil supprimé - 17/12/2014 à 16h40

Voilà j'ai eu mon premier RDV au centre d'addiction de l'hôpital Paul Brousse à Parisdeuxième rdv mardi matin avec le médecin
J'espère y arriver 😊
Je vous tiens au courant

Profil supprimé - 17/12/2014 à 18h47

C'est super !!! Félicitations !!!
Hâte de te lire.

AM

Profil supprimé - 30/12/2014 à 11h22

Bonjour fg,

Alors, ces rendez-vous ? Ca a donné quoi ?

AM

Profil supprimé - 31/12/2014 à 09h16

Bonjour
Je suis dans la salle d'attente pour mon 3ème rdv
Le vrai ou à partir de demain je devrais être abstinent totale
Affaire à suivre