© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Vers qui se tourner ?

Par Profil supprimé Postée le 24/01/2012 00:26

Bonjour.

Après avoir laissé mon témoignage hier (que je vous remercie beaucoup d'avoir publié), je me suis décidée à venir vous demander conseil.
Je suis dépendante à l'alcool depuis 2 ans et demi/3 ans et bien qu'ayant légèrement baissé ma consommation, je sais que l'addiction est toujours là. Je ressens un grand mal être et un manque de confiance en moi qui ont contribué à déclencher cette dépendance, et j'aimerais travailler dessus pour pouvoir m'en sortir. Ces souffrances psychologiques m'ont fait également beaucoup douter de mon orientation professionnelle et je vois une psychologue pour ce problème depuis un an maintenant. Malheureusement, je n'ose pas lui parler de mon problème d'alcool car j'ai énormément honte. Je sais très bien qu'elle ne me jugera pas mais c'est plus fort que moi. Peut-être que c'est dû au fait qu'elle me suit depuis un long moment maintenant, j'ai en tout cas l'impression que ça me dévaloriserait à ses yeux, et ça me panique. J'ai les mêmes difficultés avec mes proches. Ma famille sait que j'ai un problème avec la boisson car de ma propre initiative, j'en ai parfois discuté avec eux, mais nous en revenions toujours à cette cause de fond qu'est mon mal-être. Malheureusement, après tout ce temps, j'ai le sentiment de ne pas progresser sur ce plan et je suis découragée. Mais je fais semblant que ce n'est pas le cas pour ne pas les inquiéter ou qu'ils se culpabilisent davantage, car je sais que c'est déjà le cas et je ne veux pas en rajouter. La situation est d'autant plus difficile qu'ils savent que je vois un psychologue et que pour moi, leur avouer que malgré cet accompagnement je suis toujours en grande souffrance, reviendrait à faire un constat d'échec que je ne supporte pas et qui me donnerait l'impression d'être une cause perdue à leurs yeux et aux miens. C'est une véritable honte pour moi.
Du coup, maintenant j'essaie de faire de mon mieux pour avancer par mes propres moyens et de trouver des solutions seule. Mais c'est très difficile car je me sens démunie et impuissante face à mon addiction, surtout à cause de cet isolement que je me crée moi-même et de ce deuxième visage que je m'efforce d'afficher devant tous les gens qui essaient pourtant de m'aider. Je suis sûre que ma famille me soutiendrait mais j'ai trop peu d'estime de moi et de courage pour demander leur aide. J'ai très peur de ma dépendance à l'alcool mais je ne sais pas à qui me confier et ça me bouffe. J'ai tellement été déçue à chaque fois que je fondais des espoirs dans mes efforts pour m'en sortir que je commence sérieusement à douter de la manière dont je m'y prends et de ma capacité à me battre.
J'ai pris les coordonnées de l'ANPAA et du CSAPA proches de chez moi, mais j'hésite à y aller : devrais-je plutôt me forcer à en parler avec la psychologue qui me suit habituellement ?
Si je fais le choix de m'orienter plutôt vers l'un de ces centres, pourriez-vous me décrire en gros comment se déroule un premier entretien ?
Je vous remercie par avance de vos conseils.

Mise en ligne le 24/01/2012

Bonjour,

Nous vous remercions pour votre témoignage et avons bien compris comme il avait pû être difficile pour vous de franchir ce pas.

Parler de soi, de ses souffrances, de son mal être, de ses "faiblesses" est pour certains quelque chose de très éprouvant, vous avez fait ce premier pas et aujourd'hui vous en faites un deuxième en nous adressant une demande plus précise.

Vous semblez avoir très envie d'avancer, d'aller vers un mieux être, de régler ce problème de dépendance. Votre analyse de la situation paraît tout à fait pertinent et le lien que vous faites entre votre mal être et ces consommations d'alcool semble juste. Boire peut "donner du courage", de l'assurance, de la confiance, boire peut permettre un certain lacher prise... Mais cela ne vaut que pendant les effets de l'alcool, pas tout le temps d'ailleurs, et dans l'après coup des effets c'est effectivement souvent bien plus dur... D'autant que se rajoutent, comme vous l'exprimez très bien, de la culpabilité, de la honte...

S'il vous est trop difficile pour l'instant de demander de l'aide à vos proches ou d'aborder ce problème de dépendance avec la psychologue qui vous suit depuis un an, d'autres possibilités existent. Ce qui paraît important pour vous aujourd'hui c'est de pouvoir vous exprimer sur le sujet, vous semblez percevoir qu'en parler peut faire partie de la solution. Peut être avez vous besoin de faire l'expérience avec d'autres que vos proches ou la psychologue que de parler de cette dépendance ne vous fait pas perdre de votre valeur. Dire cette solution que vous avez trouvé pour pallier à votre mal être et votre manque de confiance ne vous réduit pas à être simplement une personne "dépendante à l'alcool depuis 2 ans et demi/3ans".

Votre idée de prendre contact avec un lieu de consultation spécialisé en alcoologie est pertinente. Si la démarche vous paraît moins compliquée que de vous "forcer à en parler avec la psychologue" alors c'est ce qu'il faut faire. L'important pour vous aujourd'hui semble de pouvoir en parler et nous vous encourageons dans ce sens.

Il n'y a aucune règle en matière de premier entretien, si ce n'est qu'il sera individuel et condidentiel, comme ceux qui suivront d'ailleurs si vous décidez de continuer le travail. Ce premier entretien c'est une prise de contact avec l'un des professionnels de l'équipe, il peut s'agir d'un médecin, d'un psychologue, d'un éducateur, d'une assistante sociale. L'échange va reposer sur ce que vous allez décider d'amener dans ce lieu de parole, selon sa personnalité et sa manière de travailler, votre interlocuteur pourra vous poser plus ou moins de questions auxquelles vous serez libre de répondre totalement, partiellement ou pas du tout. De la même manière vous serez libre de prendre un deuxième rendez vous ou pas.

Comme vous l'avez certainement vécu avec la psychologue qui vous suit, les premières rencontres permettent de faire "connaissance", de se rendre compte à qui l'on a affaire, de se dire si l'on a envie de revenir voir cette personne, si l'on se sent en confiance pour en dire plus la fois d'après...

Si cela vous rassure, vous pouvez tout à fait demander, avant de prendre rendez-vous, par qui vous serez reçue et éventuellement comment cette personne travaille. Si vous préférez par exemple rencontrer plutôt le psychologue que le médecin, vous pouvez aussi en faire la demande.

Enfin, si cela peut vous aider, vous pouvez aussi nous contacter par téléphone pour cette fois ci avoir un échange oral sur votre situation, vos difficultés, vos projets. Nos lignes téléphoniques sont ouvertes tous les jours, de 8h à 2h, et évidemment les appels sont anonymes.

Avec tous nos encouragements.