

ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 07/05/2012 11:53

JE NE SUIS PAS BIEN MA VIE EST VIDE ET LES WE SONT AFFREUX ALORS JE BOIS POUR REMPLIR UN VIDE, COMMENT POUVEZ VOUS M AIDER?
MERCI

Mise en ligne le 09/05/2012

Bonjour,

Deux éléments sont à prendre en compte dans votre message : votre consommation d'alcool et la sensation de « vide » que vous ressentez. Il semblerait que l'alcool *rempli* à la fois une fonction d'apaisement et un aspect occupationnel. Or le fait que vous nous ayez contacté laisse penser que ce qui était à la base une « solution » est devenu aujourd'hui un « problème » ou en tout cas ne répond plus à vos attentes. Aussi, nous vous proposons d'en discuter avec quelqu'un de votre entourage (famille, amis, médecin traitant) afin d'être soutenue face aux difficultés que vous rencontrez.

Si vous préférez prendre contact avec un professionnel, neutre et sans avoir peur du jugement, il existe des lieux spécialisés en addictologie. Médecin, psychologue, travailleurs sociaux sont là pour vous aider à faire le point et vous accompagner vers ce que vous souhaitez entreprendre, à votre rythme. Les consultations sont gratuites, confidentielles et en individuel, nous vous transmettons les coordonnées de deux centres proches de chez vous.

Enfin, sachez qu'il existe des groupes d'entraide où vous pouvez échanger avec des personnes vivant une situation similaire à la votre ou qui sont devenues abstinentes. Les histoires de vie de chacun peuvent mobiliser en vous des ressources pour l'instant mal estimées.

Vous semblez ne pas aller très bien, la solitude, le manque d'envies, d'occupations laissent penser à une forme de tristesse en vous. Que s'est-il passé pour que vous en soyez arrivée là ? De quel vide parlez-vous ?... Il est parfois nécessaire de poser les choses à plat pour comprendre et tenter de dépasser ce qui vous freine aujourd'hui. Cela pourra vous aider à vous « remettre en mouvement » : s'ouvrir à des activités extérieures, rencontrer du monde, réinvestir des passe-temps favoris etc.

Vous pouvez également nous joindre par téléphone au 0800.23.13.13 de manière ponctuelle lorsque vous sentez le besoin de parler. Notre ligne est ouverte 7j/7, de 8h à 2h, ce numéro est gratuit depuis un poste fixe et est totalement anonyme.

Votre message est une première démarche, nous vous encourageons à franchir un second pas. Avec notre soutien,

Cordialement.

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

ALIA 49: CSAPA / CAARUD DE CHOLET

4 - 6 rue des Marteaux
49300 CHOLET

Tél : 02 41 65 32 61

Site web : www.alia49.fr

Consultat° jeunes consommateurs : Sur place : Mercredi matin avec une permanence sans rendez-vous (information secrétariat) - Possibilité de rencontre au Centre Social de Beaupréau (10 rue du Sous-Préfet Barré) : 1 mercredi sur deux (semaine impair) sur rendez-vous.

Substitution : Pour les usagers suivis au Csapa: délivrance de Méthadone tous les matins de 9h-11h30 sans rendez-vous.
CAARUD : Accueil collectif le lundi et vendredi de 14h à 16h00 sans rendez-vous, possibilité de rencontre individuel sur demande

Accueil du public : Csapa : du lundi au vendredi de 9h-12h et de 14h-17h (fermé le mardi matin)

Voir la fiche détaillée

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE DU CENTRE HOSPITALIER DE CHOLET

**1 rue Marengo
49325 CHOLET**

Tél : 02 41 49 66 54

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

COVID -19 : Test PCR moins de 72h, pour toute hospitalisation.

Voir la fiche détaillée