

Vos questions / nos réponses

## arreter l'alcool

Par [Profil supprimé](#) Postée le 01/09/2012 15:47

Bonjour,

Voilà, je me décide à franchir le 1er pas. J'ai en ai assez d'être prisonnière de l'alcool.J'ai commencé à boire tôt, vers 15 ans, pour faire la fête et je trouvais cela plutôt bien.Par la suite j'ai commencé à travailler en saison ou là.je faisais la fête tout les jours.Je finissais souvent dans de mauvais état mais maintenait ma forme en faisant beaucoup de sport. Après, j'ai trouvé mon mari et j'ai commencé à enchaîner 3 grossesses et j'ai repris une vie très saine, sport, bonne alimentation, pas de tabac ni d'alcool.J'étais très épanouie! Après, j'étais fière de pouvoir contrôler mes consommations d'alcool et de ne plus boire qu'aux occasions.Mais voilà, depuis 2 ans, j'ai sombré! Suite à une grosse déception avec ma belle famille, à un projet avec mon mari qui ne s'est pas réalisé et à une reprise de travail avec poste à responsabilités, je me suis remise à boire tous les jours.Je ne bois que le soir, lorsque je rentre du travail, pour me détendre, oublier les soucis de la journée.Surtout que j'ai 3 enfants en bas âge, donc avec le surmenage, cela me détend! Mais voilà, j'arrive à ne pas boire plus de 3 verres de rosé par soir, mais tous les jours et le week-end, je vais de 4 à 6 verres, uniquement du vin. Cependant, je ne supporte plus les maux de tête du lendemain,les envies de vomir et le manque d'énergie! En semaine, j'ai l'impression de ne jamais être en forme et j'ai des brûlures d'estomac.Voilà, c'est la 1ère fois que je me décide d'en parler, surtout que les médecins, ici, ne gardent pas le secret professionnel, donc j'aimerais me soigner mais comment puis-je avoir un traitement? Merci de votre réponse.

---

Mise en ligne le 03/09/2012

Bonjour,

Parler pour la première fois de ses problèmes d'alcool est souvent difficile, et nous écrire est le signe que vous avancez face à vos difficultés. Vous repérez pourquoi vous buvez de manière problématique, n'ayant trouvé pour le moment que l'alcool pour essayer d'aller un peu moins mal.

Faire face à un problème d'alcool nécessite la plupart du temps de se faire aider sur le plan psychologique, votre souffrance étant de cet ordre là. Il existe à une heure de chez vous une permanence de centre de soin où un médecin addictologue pourrait vous accompagner sous forme de suivi régulier, confidentiel et gratuit. Vous trouverez les coordonnées de ce lieu ci-dessous.

Il n'existe pas de traitement à proprement dit pour régler un problème d'alcool, même si certains médicaments peuvent représenter une aide. Dans tous les cas, il nous semble primordial que vous puissiez trouver un professionnel qui pourrait vous aider. Si vous ne voulez pas consulter un médecin dans votre ville, peut-être pourriez-vous en voir un dans une autre ville. Vous avez aussi la possibilité de rencontrer un psychologue ou un psychiatre en libéral afin d'être soutenu face aux difficultés que vous vivez au quotidien.

Si tout cela s'avérait être encore difficile pour vous, sachez que vous pouvez aussi nous contacter au 0800.23.13.13, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe). Bien que ne faisant pas de suivi, nous pourrons vous soutenir et vous conseiller.

Cordialement.

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **Association Addictions France - Antenne de Bonifacio**

Lieu Dit Valle  
Centre Hospitalier  
**20169 BONIFACIO**

**Tél :** 04 95 21 85 85

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

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

**Accueil du public :** Le 1er et 3ème jeudi du mois médecin et présence de la psychologue les 2ème et 4ème jeudi

[Voir la fiche détaillée](#)