© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

faudrait que je change

Par Profil supprimé Postée le 30/05/2013 14:55

> bonjour je vous ecrit parce que je me sens pas bien dans ma peau depuis plusieurs années,gros manque de confiance et je m'isole de plus en plus,seul mon travail va!en dehors je ne fais rien et je n'ai envie de rien.pour passer les soiree j'ai tendance a me rabattre sur l'alcool pour pas trop me prendre la tete!c'est comme ca depuis des annees et je trouve pas la solution pour sortir de la et avoir une vie normal.pouvez vous m'aider?j'ai honte de cette situation donc je tiens a la confidentialite de ma demarche.

Mise en ligne le 01/06/2013

Bonjour

En premier lieu, sachez que la confidentialité est complètement respectée au niveau de cet espace "Questions / réponses".

D'après ce que vous dites, il semble que vous soyez en proie à un grand sentiment de "mal être" croissant d'année en année. De ce fait, l'alcool est le moyen que vous avez trouvé pour gérer ou "apaiser" ce sentiment. Il nous parait difficile de sortir de cette impasse que vous décrivez, seul. De nombreux centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie existent (CSAPA). Ces centres sont animés par une équipe de professionnels (éducateurs, psychologues, médecins). La prise en charge y est anonyme et gratuite. Il y a donc un total respect de la confidentialité des usagers et il s'agit d'une prise en charge individuelle.

Nous vous mettons une adresse proche de chez vous en bas de message et nous vous invitons vivement à prendre contact avec eux. Vous pouvez vous y rendre sans crainte d'être jugé ni que vos propos ou ce que vous pourriez échanger avec l'équipe ne soient retransmis à des tiers. Il nous semble, même si cela est difficile pour vous et nous le comprenons bien, que c'est par l'échange et le dialogue avec un tiers que vous pourrez faire le point sur vos consommations et regagner confiance en vous petit à petit.

Cette démarche n'implique aucunement que vous cessiez vos activités professionnelles et c'est un bon point car vous dites vous même que votre travail se passe bien et vous aide à positiver. Vous pouvez aussi vous tourner vers des groupes d'entraides et de paroles comme les Alccooliques Anonymes. Enfin, si vous le souhaitez, vous pouvez joindre l'un de nos écoutant au 0 811 91 30 30 (Ecoute Alcool, appel anonyme au coût d'un appel local depuis un poste fixe, 7j / 7, de 8h à 2h) afin de trouver de l'écoute et du soutien.

Bien cordialement

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

Unité d'Addictologie

23 Avenue Louis Pasteur
67606 SELESTAT

Tél : 03 88 57 71 95
Site web : www.ghso.fr/service/addictologie/
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 14h à 17h.
Accueil du public : Accueil sur rendez-vous. Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h, vendredi de 9h à 12h, mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 19h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée