

JE ME SENS SEULE

Par Profil supprimé Postée le 26/12/2014 09:49

j'ai besoin d'aide, je ne sais pas pourquoi je bois, je crois que c'est un mal être général j'ai besoin qu'on m'aime et au jourd'hui j'ai tout perdue je me retrouve encore plus seule et j'ai envie de mourir. tout le monde m'a laissé tombé mes larmes ne suffiront pas, le problème c'est que je ne me souviens de rien oh mon dieu si je pouvais retourner à mercredi 24 décembre 18h30 je n'aurai pas bu je vous le jure si je pouvais faire un voeu se serait celui là. que dois je faire pour me faire pardonner, je ne me souviens de rien aidez moi s'il vous plait j'ai honte, j'ai mal au plus profond de moi même plus personne ne m'adresse la parole je veux juste me souvenir mais personne ne me répond

Mise en ligne le 29/12/2014

Bonjour,

Votre mal être vous a poussé à consommer de l'alcool le mercredi 24 et vous ne vous souvenez de rien... personne ne veut vous dire ce qui s'est passé et cela vous plonge dans un désarroi total. Nous comprenons votre détresse. Vous regrettez amèrement cet épisode mais cela est du passé. Aujourd'hui, vous pourriez vous en saisir positivement et prendre conscience que vous avez besoin d'aide.

Ainsi, peut-être pourriez-vous entamer une démarche de soin pour comprendre les raisons qui vous poussent à boire. Nous vous encourageons à aller consulter en prenant rendez vous dans un centre de soins en addictologie (CSAPA) où il est possible de bénéficier d'entretiens individuels réguliers auprès de médecins, de psychologues.. Ces professionnels sont spécialisés dans le domaine de l'alcoologie. Ces centres sont gratuits et anonymes. Vous pourrez faire un premier point avec eux sur cette consommation problématique d'alcool et choisir éventuellement d'être accompagnée et soutenue dans une démarche de diminution voir d'arrêt de votre consommation.

Ces dispositifs accueillent également l'entourage, pour du soutien, des conseils sur la manière la plus appropriée pour faire face aux difficultés liées à la consommation d'un proche. Vous trouverez des adresses de ces structures en bas de page.

Nous vous invitons également à consulter les articles de notre rubrique : " l'alcool et vous ".

Vous pouvez aussi joindre un de nos écoutants tous les jours de 8h à 2h au 0980.980.930, Alcool info service, pour échanger de vive voix. Ou par chat sur le même site.

Prenez soin de vous

CSAPA Centre Port Bretagne

CSAPA Centre La Rotonde
