

## COMMENT ARRÊTER CE CAUCHEMAR???

---

Par Profil supprimé Postée le 16/10/2016 13:03

Bonjour

Voilà je viens vers vous car je suis vraiment désespéré, je bois et plus à outrance depuis l'âge de 17 ans j'en ai 34 aujourd'hui et j'ai détruit ma vie, j'ai plus d'amis je suis seul et c'est un véritable cauchemar depuis des années, je vois un psy mais ça n'arrange rien, je me grille partout avec tout le monde de partout car les gens voient vite le souci et le résultat est qu'on me tourne le dos, j'ai très peur de ce qui peut m'arriver quand j'ai bu, je pense être une bonne personne gentil je veux dire et j'en suis à vouloir mettre fin à mes jours je me suis surpris à regarder les différentes techniques de suicide qui seraient la moins douloureuse c'est pour vous dire....

D'un point de vue sentimental j'ai gâché toutes mes relations les unes après les autres je n'ai plus de vie sociale je n'ai plus d'argent je suis revenue vivre chez mes parents qui sont âgés et triste de me voir dans cet état en plus moi j'ai été adopté étant bébé donc je crois avoir reçu plus d'amour de leur part que n'importe quel parent et depuis l'adolescence je ne fais que me détruire à ça ni rien comprendre....  
Que faire avec cette vie pourri?

---

### Mise en ligne le 17/10/2016

Bonjour,

L'alcool vous coûte plus qu'il ne vous apporte. Il compromet votre santé, vos relations, votre vie sociale. Vous vous repliez de plus en plus sur vous-même et en tant que dépressogène votre usage de l'alcool commence à vous donner des idées suicidaires.

Autant vous nous dites les dommages que vous cause l'alcool autant vous ne nous dites pas ce que vous recherchez en vous alcoolisant. Qu'est-ce qui vous motive à boire ? Que recherchez-vous ?

Comment se passe votre traitement ? Bénéficiez-vous de traitement psychiatrique ou psychologique ? Ou les deux ?

Quoiqu'il en soit nous vous encourageons à continuer et à renforcer votre suivi, à mettre l'accent sur le suivi psychologique qui, lui, intervient là où le traitement médical n'intervient pas.

Vous pourriez également rejoindre un groupe de paroles de personnes alcooliques. Cela vous permettrait d'échanger, de sortir, de ne plus vous sentir tout seul avec votre addiction.

Vous pouvez trouver ce type de groupe dans un centre d'alcoologie parfois, ou alors rejoindre une association de soutien du type « Alcool assistance ou « Alcooliques anonymes ». Il s'agit pour vous de trouver un lieu sécurisé dans lequel vous donnez libre cours à votre parole tout en vous sentant en confiance.

La confiance est d'autant plus renforcée que vous n'avez pas le sentiment d'être jugé et incompris par vos interlocuteurs.

Nous vous avons en bas de page deux adresses de centres d'alcoologie situés dans votre ville de résidence. Vous pouvez les contacter. Des séances de groupe de parole et d'entraide se tiennent dans ces deux centres, nous vous conseillons d'y penser.

Si vous souhaitez avoir une aide, un soutien ponctuels et au besoin une réorientation, n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à 2h00 du matin ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement.

---

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

---

#### CSAPA DU GRIFFON - ARIA

16 rue Dedieu  
69100 VILLEURBANNE

Tél : 04 72 10 13 13

Site web : [www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/](http://www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/)

Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h, mercredi de 9h30 à 13h de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 19h, vendredi de 9h30 à 13h

Accueil du public : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

Consultat° jeunes consommateurs : Mardi de 14h à 16h, mercredi de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h, vendredi de 14h à 16h - des

rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires  
COVID -19 : Mars 2022 : accueil individuel en présentiel sur rendez-vous - téléconsultations possibles

Voir la fiche détaillée

## **ELSA ET CONSULTATION HOSPITALIÈRE D'ADDICOLOGIE SAINT JEAN DE DIEU**

290, route de Vienne  
B.P. 8252  
69355 LYON

Tél : 04 26 73 79 20

Site web : [sjd.arhm.fr/](http://sjd.arhm.fr/)

Secrétariat : Lundi de 9h à 17h , mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h des secteurs des Centres Médicaux Psychologiques CPM de : Lyon 7ème - Mornant - Grigny - Saint Laurent de Chamousset - Saint Symphorien Sur Coise - Tassin la Demi-Lune - Sainte Foy les Lyon - Centre : Yzeron - Oullins - Brindas - Mornant - Saint Genis-Laval - Irigny - Vénissieux et de Saint Priest - Saint Fons - Feyzin - Saint Symphorien d'Ozon, - Givors - Condrieu

COVID -19 : septembre 2021 : Accueil en présentiel sur indication médicale

Voir la fiche détaillée

### **Autres liens :**

- [Alcool Assistance Lyon](#)
- [Alcoolique Anonymes Lyon.](#)