

JE N'ARRIVE PLUS À ME PASSER D'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 24/04/2017 14:40

Bonjour,

Depuis toujours j'aime bien consommer de l'alcool. Jeune c'était un moment de convivialité. Aujourd'hui ma consommation m'est tellement nécessaire et importante qu'il m'arrive d'aller voir mon médecin prétextant une gastro afin d'avoir un arrêt de travail qui me permettrait de consommer de l'alcool chez moi, sans que mes collègues amis s'en rendent compte !

Je sors de moins en moins, préférant la solitude.

J'ai essayé de ne plus boire une goutte d'alcool, mais au mieux j'ai tenu 4 j dans un état de stress épouvantable !

Je n'ose pas en parler à mon médecin car j'ai honte et pas vraiment envie d'être arrêté ! (je ne saurai comment justifier mon absence à mon employeur)

Je suis conscient que cette situation ne pourra pas perdurer mais je ne sais pas par où commencer ?

Mise en ligne le 26/04/2017

Bonjour,

Vous prenez conscience que votre consommation devient une difficulté et vous cherchez des solutions. Cette prise de conscience est importante et même si pour l'instant vous ne savez pas par où commencer, votre démarche est positive.

Les quatre jours dans un état de stress "épouvantable" dont vous parlez viennent dire qu'aujourd'hui, vous êtes probablement devenu dépendant de ce produit. Afin de faire le point sur votre situation, et pour être accompagné par des professionnels spécialisés en addictologie (médecin, psychologue, travailleurs sociaux...), nous vous conseillons de vous rapprocher d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations proposées sont confidentielles et gratuites.

Vous trouverez les adresses proches de chez vous via le lien indiqué en fin de message, nous vous encourageons à prendre contact avec eux.

Pour d'autres informations, ou pour échanger avec nos écoutants, vous pouvez nous contacter au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par chat, tous les jours, de 14h à minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Arrêter, comment faire ?