

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### COMMENT FAIRE?

---

Par Profil supprimé Postée le 27/04/2017 20:59

Je sais que j'ai un problème avec l'alcool  
j'ai 26 ans et c'est de pire en pire, j'en ai besoin chaque jour et de plus en plus tôt dans la journée ( avant c'était 17h et maintenant vers midi je commence déjà à en avoir besoin).  
Je n'ai pas la force ( en sachant que j'ai bu là) d'écrire mon passé et j'ai honte.  
Mais j'aimerais me faire aider, je ne peux en parler à personne, je me sens seule au monde, c'est un cercle vicieux  
je ne me sens pas bien donc je bois et ça va et après je regrette et le lendemain rebelotte  
j'ai regardé pour consulter mais je suis perdue  
je ne veux pas prendre de médicaments mais juste ne plus avoir besoin de cette merde pour ne plus être déprimée et avoir confiance en moi

J'aimerais trouver un endroit où les jeunes femmes alcooliques se font aider.  
J'ai déjà honte d'en parler. C'est plus facile d'écrire.  
J'aimerais trouver un endroit anonyme, pour les femmes de mon âge.

---

#### Mise en ligne le 28/04/2017

Bonjour,

Vous nous décrivez avec lucidité votre rapport problématique avec l'alcool, que confirme l'augmentation de la fréquence de vos consommations.

Vous nous dites boire parce que vous vous sentez seule et mal dans votre peau et ce mal-être est en lien avec votre passé dont vous avez honte. Nous attirons votre attention sur le fait que verbaliser une souffrance peut soulager même si cela ne la fait pas complètement disparaître.

Votre solitude est encore plus prégnante parce que comme vous semblez le souligner, quand on est femme ayant un problème avec l'alcool le rapport avec la société n'est pas le même que si on était un homme. C'est pour cette raison que nous vous avons mis en fin de réponse des adresses de centre accueillant de manière spécifique les femmes. Nous vous invitons à entrer en contact avec eux. Ce sont des professionnelles qui vous accueilleront avec bienveillance sans vous juger.

Si vous souhaitez obtenir une première écoute, un premier soutien et une aide ponctuelle vous pouvez nous contacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à 00h00 ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé). Nos écoutants et écoutantes s'emploieront à vous accueillir pour vous aider et au besoin vous réorienter.

Bon courage et prenez soin de vous.

---

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

---

#### CSAPA HORIZONS - PÔLE AMBULATOIRE

10, rue Perdonnet  
75010 PARIS

Tél : 01 42 09 84 84

Site web : [estrelia.org/centre-horizons](http://estrelia.org/centre-horizons)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h.

Accueil du public : Lundi, Mardi et Vendredi de 9h30 à 18h00, Mercredi jusqu'à 17h00 et Jeudi de 15h00 à 18h00

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Substitution : 01 42 09 82 29

Voir la fiche détaillée