© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Je ne crois pas pouvoir.

Par Profil supprimé Postée le 30/05/2017 20:18

> J'ai un sérieux problème d'alcool. Mais j'ai très peur d'essayer d'arreter. Je panique meme.
>
> Je sais cependant qu'il le faut. Et je sais que je suis addictive. J'ai 38 ans et je suis mère de famille.
>
> J'ai déjà fait des essais timides de contacts pour de l'aide auparavant mais c'était il y a longtemps. Je n'en étais pas au meme stade.
>
> Depuis quelques temps j'essaie d'en parler et de trouver une solution meme si, au fond de moi, j'ai peur de devoir y renoncer.
>
> En fait je n'ai pas de question. Je jette juste une bouteille à la mer. En espérant, ou pas, que quelqu'un viendra vers moi.

Mise en ligne le 31/05/2017

Bonjour,

Vous dites n’avoir pas de question à poser, simplement, peut-être, vouloir vérifier que quelqu’un vous réponde…

Notre service existe très précisément pour échanger avec celles et ceux qui le souhaitent sur la thématique des addictions, que ces difficultés les concernent directement ou un de leurs proches. Ces échanges sont possibles quelle que soit la nature des difficultés et quel que soit ce que l’on désire en faire, que l’on ait envie que cela change ou pas, que l'on pense en être capable ou pas.

Vous semblez consciente et lucide sur votre rapport problématique à l’alcool mais dubitative sur votre capacité à résoudre cette difficulté. Vous n’êtes visiblement pas sans savoir que des aides existent, auprès de professionnels ou entre pairs, et, si vous le souhaitez, nous sommes tout à fait disponibles pour vous renseigner sur ces différentes possibilités et vous proposer des contacts proches de chez vous.

Nous comprenons fort bien que l’idée d’arrêter l’alcool, de devoir faire sans, vous fasse peur et vous paraisse insurmontable pour le moment. Nous vous assurons pourtant qu’il est possible de mener ce projet à bien en étant accompagné de manière adaptée et bienveillante. Peut-être avez-vous encore besoin de laisser murir cette idée, de dépasser certaines craintes, et, pour cela aussi, nous restons disponibles pour en parler avec vous.

N’hésitez donc pas, quand vous l’aurez décidé, à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat, si vous préférez, de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.