

JE VEUX ARRÊTER DE BOIRE

Par Profil supprimé Postée le 03/12/2017 13:56

Par quoi remplacer l'alcool pour combattre ma solitude mon angoisse chaque jour , mon ennui de mon fils etc?

Mise en ligne le 08/12/2017

Bonjour,

Vous vous sentez seule et angoissée, et vous consommez de l'alcool. Il existe bien entendu d'autres boissons non alcoolisées, mais cela ne résoudra pas pour autant vos problèmes de solitude ou d'anxiété. Peut-être serait-il intéressant d'en parler à votre médecin généraliste, qui pourrait vous prescrire un traitement par exemple concernant vos angoisses .

Il serait aussi intéressant de voir si des psychologues peuvent vous prendre en charge, afin de parler de votre souffrance et de votre mal-être, et ne plus rester seule face à cela.

En France, il existe des centres spécialisés en addictologie, avec des consultations gratuites, médicales, sociales et psychologiques. Peut-être qu'il existe la même chose au Canada.

Nous pouvons vous conseiller d'appeler un numéro d'aide ouvert 24h/24 :

Drug and Alcohol helpline : 1-800-565-8603

Vous trouverez sans doute des possibilités d'aide et d'orientation.

Pour notre part, nous sommes ouverts de 8h à 2h du matin et vous pouvez nous contacter si vous souhaitez aussi en discuter plus longuement au 0 980 980 930 (numéro anonyme), ou par tchat de 14h à minuit.

Cordialement
