

QUE FAIRE ?

Par Profil supprimé Postée le 30/07/2018 04:20

Bonjour. Je suis une jeune femme de 26 ans.
Suite à un IVG il y a 6 ans, et m'étant complétement perdu entre la déprime, La culpabilité et l'alcool, j'aimerais avoir un remède "miracle" pour m'en sortir. Je bois tout les jours depuis, bières ou vin. Les quantités varient, ça peut être deux verres comme deux bouteilles. J'ai pris 20kg ces deux dernières années. je suis, depuis cette épreuve, stressée angoissée tant que je ne bois pas.
Si une lanterne peut m'éclairer ???? Merci

Mise en ligne le 01/08/2018

Bonjour,

Vous avez traversé une période de vie difficile suite à une IVG, il y a 6 ans.

Nous comprenons que l'alcool a eu pour fonction de vous aider face des émotions difficiles telles que la déprime et la culpabilité. Actuellement, vous consommez quotidiennement de manière plus ou moins importante; cette consommation correspond à une recherche d'effet anxiolytique pour vous.

Nous notons le fait que vous nous écriviez dans l'optique d'essayer de prendre soin de vous et cela est très positif.

Nous ne possédons pas de remède miracle; toutefois, nous pouvons vous conseiller de vous orienter vers une aide extérieure auprès de professionnels du domaine des addictions.

Dans le cadre d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), un accompagnement et un soutien sont possibles auprès d'une équipe pluridisciplinaire (en générale composée de médecin addictologue, psychologue, infirmiers...).

L'accueil se fait de manière non jugeante; ces professionnels prennent en compte le lien qui peut souvent exister entre consommation excessive et émotions négatives et peuvent proposer un soutien psychologique en plus de l'aide à réguler ou arrêter les consommations d'alcool.

Les consultations se font dans un cadre gratuit et confidentiel.

Nous vous mettons en fin de message un lien vous permettant de faire une recherche de CSAPA à proximité de votre lieu d'habitation.

Si vous désirez une orientation plus affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone de 8h à 2h du matin au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par le tchat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Je souhaiterais être aidé