VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 12/02/2013 09:13

Bonjour,

Je me décide à parler car je me rend bien compte que je suis en train de glisser. Tous les soirs, après ma journée de boulot et une fois les enfants couchés, je bois pour ne plus penser, ne plus me rendre compte que je ne supporte pas ma vie ni mon image dans le miroir. Parfois il m'arrive d'avoir des idées suicidaires mais je me dis que je ne peux pas faire ça. Je travaille dans un hôpital et comme j'ai honte, je sais comment ils parlent des gens comme moi !! je n'ose pas parlé à mon médecin traitant et aux alentours tout le monde connait tout le monde alors je ne dis rien. Je bois depuis environ 1 an et plus ça va, plus c'est souvent et parfois beaucoup. Il m'arrive de ne plus me souvenir de la veille et ma fille ainée qui a 16 ans me surveille parfois alors je me cache n'importe où (salle de bien, toilettes, chambre) pour picoler. Je ne comprends pas pourquoi je fais ça, j'ai un boulot, deux enfants super et malgré tout, ça ne va pas, me lever chaque matin devient une épreuve. Comment faire ?

Mise en ligne le 14/02/2013

Bonjour

Quand des consommations d'alcool deviennent problématiques parce qu'abusives et/ou répétitives c'est rarement sans raison. Vous dites ne pas comprendre pourquoi vous buvez tous les soirs mais vous y répondez par vous-même en indiquant que c'est pour ne plus penser, pour ne plus vous rendre compte que vous ne supportez plus votre vie ni votre image dans le miroir.

Vous semblez avoir également très bien repéré le moment où ces consommations problématiques ont démarré, il y a un an, ainsi que l'évolution grandissante des fréquences et des quantités consommées.

Pour aller plus loin, peut-être serait-il intéressant de repenser à ce qu'il y aurait pû se passer de particulier l'année dernière au moment où vous avez commencé à recourir à l'alcool, y a-t-il eu un évènement particulier ou une accumulation de choses difficiles à gérer pour vous, une sorte de saturation, de "trop plein" impliquant la nécessité de trouver un moyen, en l'occurence l'alcool, de faire face à ces difficultés éprouvées.

Nous ne savons pas dans quels termes vous avez eu l'occasion d'entendre parler des "gens comme vous", pour reprendre votre expression, dans l'hôpital où vous travaillez, mais pour préciser ce que nous disions plus haut, la consommation d'alcool et la souffrance sont souvent liées, l'alcool pouvant etre utlilisé pour tenter d'anesthésier une souffrance. Evidemment ce n'est pas la solution, même si elle peut avoir un semblant d'efficacité sur le moment, parce que l'alcool ne résout rien de ce pourquoi vous vous sentez mal. L'effet peut même être "pervers" dans le sens où l'alcool peut en rajouter en terme de culpabilité, de honte, de mal-être.

Nous comprenons votre difficulté à en parler, et pourtant le début d'une solution se trouve souvent là, mais à la condition évidemment de se sentir en confiance pour le faire. Il existe, hors secteur hospitalier, des lieux de consultations spécialisés, des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où vous trouveriez un cadre propice pour justement vous sentir libre de parler sans crainte du jugement, de la critique, de la morale... Ces centres proposent à ceux qui le souhaitent des suivis ambulatoires auprès de professionnels spécialisés dans les problématiques addictives. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de deux CSAPA qui semblent proche de chez vous. Néanmoins, si cette démarche vous paraîssez encore prématurée, sachez que vous avez la possibilité de faire l'expérience de parler de "vive voix" de ce problème en nous joignant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h). Ce pourrait être l'occasion pour vous de tenter d'expliciter d'avantage ce pourquoi vous consommez, ce que ça vous apporte, mais également ce que vient masquer l'alcool d'une problématique plus personnelle.

Cordialement.

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CENTRE D'ADDICTOLOGIE

1 rue du Dauphiné
21121 FONTAINES LES DIJON

Tél : 03 80 73 26 32
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un psychologue le jeudi toute la journée, sur rendez-vous.
COVID -19 : Décembre 2022: consultations sur place, sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

CSAPA TIVOLI

7 rue Fevret
21000 DIJON

Tél : 0 811 466 280
Site web : www.addictions-sedap.fr
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
Accueil du public : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30 - Consultations psycho-sociales: du lundi au vendredi 9h-12h/14h-18h.
Substitution : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30

Voir la fiche détaillée