VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOINS DE CONSEILS

Par Profil supprimé Postée le 18/04/2018 09:53

Bonjour à tous,

Je me présente, j'ai 30 ans un emploi à responsabilité, sportive et j'essaie de faire au maximum attention à ma santé .
Mais voilà dès que je consomme trop d'alcool, je ne peux pas me controlé j'ai le démon de la cocaine qui se réveil. C'est incontrôlable, je suis capable d'en chercher toute la soirée jusqu'à j'en trouve . Et le lendemain j'ai honte je m'en veux . Au début je mettait ça sur le dos de mauvaise fréquentation mais même en sortant de ma vie ces personnes, je me rend compte que c'est moi le problème !
Alors que faire pour contrôler ces pulsions ingérables ? Avec les beaux jours qui arrivent et le temps des apéros j'engoisse...

J'attends avec impatience vos conseils ,
Merci d'avance !

Mise en ligne le 19/04/2018

Bonjour,

Vous avez un emploi du temps chargé, des responsabilités dans votre travail, et l'envie de produits est très forte, en particulier l'association alcool-cocaïne.

Nous comprenons vos angoisses et le fait de ne pas savoir contrôler vos prises. La dépendance est justement liée au fait de ne plus être capable de gérer ses consommations, et d'être complètement dépassé(e) par elles, d'en perdre le contrôle.

La cocaïne présente en plus cet effet de "compulsion" à la consommation qu peut survenir, même après avoir arrêté quelques jours ou quelques semaines. Cet envie irrépressible peut apprendre à se gérer. Tout comme votre consommation d'alcool. Mais elle nécessite de pouvoir réfléchir clairement à ce qu'on l'on souhaite afin de poser des objectifs réalisables, en accord avec soi.

Cette réflexion peut se faire en amont avec nos conseillers, par téléphone, au 0 800 23 13 13, afin d'évaluer quelques pistes avec vous pour mieux cerner votre situation actuelle et votre niveau de dépendance.

Vous pouvez également consulter des professionels de l'addictologie, soit en libéral, soit dans des Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces structures proposent des entrtiens dans un cadre confidentiel et gratuit. Nous vous laissons des liens en fin de message qui vous permettront de vous orienter, ainsi que des articles qui pourraient vous intéresser.

Ces professionnels en CSAPA sont des médecins, psychologues, travailleurs sociaux, qui reçoivent les usagers et/ ou leur famille afin de faire le point, et de proposer un accompagnement personnalisé. Nous vous conseillons de faire appel à eux pour apprendre à mieux gérer vos consommations et diminuer ainsi les risques pour votre santé.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Cordialement

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

CENTRE MOREAU DE TOURS : CSAPA

2 rue d'Alésia
Site Saint Anne
75014 PARIS

Tél : 01 45 65 80 64
Site web : www.ghu-paris.fr
Accueil du public : Accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00
Substitution : Délivrance de traitement de substitution le matin : patients suivis au centre.

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE -CSAPA DE PARIS (12EME) NATION

61 boulevard de Picpus
75012 PARIS

Tél : 01 53 44 01 40
Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-12em
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au jeudi de 9h-13h et de 14h-18h et vendredi de 9h-13h et de 14h-16h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Tout savoir sur l'alcool
- Fiche sur la cocaïne