

Vos questions / nos réponses

Je veux arreter de boire, mais je n'arrive pas

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/02/2012 14:22

J'ai honte, je boire, seule chez moi. J'ai essayé de trouver de l'aide, mais on veut toujours parler de mon passé douloureux. Je peux aller chez mon généraliste, il me écoute, mais je ne veux pas admettre ma faiblesse. Chaque matin, je me dis que je vais arrêter et plus que la journée avance, j'y pense. Je me détruit, je le sais, je déprime, je le sais, mais je n'arrive pas de m'en sortir.

Mise en ligne le 08/02/2012

Bonjour,

Tout d'abord c'est très courageux de votre part de nous parler de votre dépendance à l'alcool. En vous inscrivant dans cette démarche vous admettez votre dépendance vis-à-vis de l'alcool et de la place qu'il occupe dans votre quotidien. Votre alcoolisme est peut-être le réceptacle d'une souffrance en lien avec votre passé que vous qualifiez, par ailleurs, comme étant douloureux. Votre passé semble être un sujet que vous ne voulez pas aborder, vous avez certainement vos raisons pour cela. Cependant, il est peut-être nécessaire d'en parler pour ne pas vous voir "caler" sur cet épisode de votre vie et de vous placer dans une dynamique pour stimuler votre motivation.

Votre médecin généraliste, qui est aussi votre premier interlocuteur, s'emploie à vous aider en vous écoutant. Il ne vous juge pas et ne juge pas vos choix. Même si au cours de votre suivi il vous renvoie à votre passé, c'est peut-être parce qu'il estime que c'est aidant pour vous d'en parler. Vous pouvez, comme vous le pensez chaque matin, arrêter toute seule votre consommation d'alcool, mais c'est difficile. Il faut être très déterminé et solide. Votre démarche serait facilitée si vous vous faites aider et que vous vous investissez pleinement dans cette aide. Parallèlement à votre suivi avec votre médecin généraliste vous pouvez demander de l'aide dans un centre d'alcoologie situé dans votre département de résidence. Vous serez en contact avec des professionnels (médecins alcoologues, psychologues, psychiatres, addictologues,...) qui mettrons tout en œuvre pour vous venir en aide. Nous vous avons mis en dessous quelques adresses de ces lieux et nous vous encourageons à les contacter. L'accueil y est gratuit et confidentiel.

Vous pouvez aussi nous appeler au 0811 91 30 30 (Ligne d'Ecoute Alcool, coût d'un appel local depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h00 et 2h00 du matin) pour avoir un soutien et une écoute ponctuels relativement à votre difficulté.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[CSAPA CHU-Le Pari](#)

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46

Site web : www.lepari.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30

Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8h et 8h30 et de prévoir sa matinée). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi

Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous

Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h

Service mobile : SAAM: service d'accompagnement addicto mobile. Sur le territoire des Weppes. Prendre contact avec un professionnel médico-social du secteur pour bénéficier d'un accompagnement chez une structure partenaire ou à domicile.

[Voir la fiche détaillée](#)