

Vos questions / nos réponses

## Appel à l'aide

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/10/2012 13:39

J'ai commencé à boire à 13 ans. Au début, c'était quelques bières entre copines, parfois en journée, mais surtout pendant les soirées. Je trainais à l'époque avec des gens beaucoup plus vieux que mon âge et j'ai donc goûté des alcools forts très jeune. A l'âge de 15 ans, ma meilleure amie a décidé de ne plus me parler me reprochant de boire trop et de gâcher chacune des soirées. J'aurais du réagir à ce moment. En seconde, toutes les raisons étaient bonnes pour "se mettre bien" et ceux, à n'importe quelle heure de la journée. Mais jamais seule. Ensuite je suis partie en internat, encore une fois on buvait beaucoup, tout les mercredis après midi ainsi que tous les week ends. J'ai ensuite été à la fac, 2 ans. Chaotique. Je me suis fait viré des dizaines de fois de boîte de nuit, tous les barman me connaissent comme "la fille cool qui picole", j'étais soule à peu près 3 à 4 fois par semaine. J'ai dépensé une fortune dans les bars, et je n'ai pas validé mes années. Aujourd'hui, je me suis "exilée" dans une autre ville, au moment où j'écris ce mail je devrais être en cours, mais j'ai trop bu hier soir, et suis donc malade aujourd'hui, en un mois et demi j'ai bu 2 fois toute seule. J'ai des tremblements et des spasmes, surtout au réveil, je fais de grosses crises d'angoisse, bref, je ne rêve que d'une chose c'est disparaître, me faire internier, ne plus voir personne. Personne ne voit rien, tout le monde trouve que je suis une nana cool, qui a plein de pote, qui picole pas mal mais qui est heureuse de vivre. Et bien non, je suis à bout, je ne sais pas quoi faire, j'ai l'impression de n'avoir aucun avenir, je n'arrive pas à me prendre en main.

---

Mise en ligne le 22/10/2012

Bonjour,

Tout d'abord, bravo à vous d'entreprendre ce premier pas qui a le mérite de vous rappeler la nécessité de faire cesser cette situation. Il y a peut-être lieu d'emprunter le chemin qui va vous conduire à l'indépendance vis-à-vis de l'alcool. Vous avez prématurément commencé à vous alcooliser même si ces alcoolisations s'inscrivaient, au départ, dans le cadre festif. Il se trouve que vous avez basculé dans la consommation problématique d'alcool sans vous en rendre compte même si il y a eu ce qu'on pourrait qualifier de signes avant-coureurs, à savoir, la décision de votre meilleure amie de mettre un terme à son amitié vous reprochant vos consommations et des conséquences qui y découlent. La fréquence de vos consommations, l'environnement instable dans lequel vous baignez, le fait que vos finances et vos études s'en trouvent affectées en plus des symptômes physiques et psychiques que vous décrivez s'inscrivent dans le même ordre d'idées et peuvent confirmer votre dépendance à l'alcool.

Nous sommes d'accord avec vous que vous n'allez pas bien même si votre entourage semble penser le contraire. Ils sont peut-être renforcés dans cette idée par le fait que vous-même nourrissez ce sentiment par votre comportement, vos expressions ou même par vos silences.

C'est peut-être une démarche gênante, mais il n'y a pas de honte à faire part ou à exprimer son mal-être. Vous avez peut-être aussi vos raisons qui vous empêchent de demander de l'aide. Vous redoutez peut-être d'être jugée ou incomprise par vos proches. C'est pour cette raison que nous vous conseillons de vous rapprocher de personnes tierces, intervenant professionnellement en centre d'alcoologie pour vous écouter, vous soutenir et, éventuellement, vous placer sur des pistes qui va vous conduire à l'arrêt de votre addiction ou en tout cas vous mettre en dehors d'une consommation problématique.

Nous vous avons mis une adresse de centre situé dans votre département et nous vous conseillons de les contacter, la prise en charge y est gratuite et confidentielle.

Bien cordialement.

P.S: nous vous avons mis deux adresses de centre dont l'un se situe dans le département de l'Aveyron et l'autre dans la ville du Mans. En effet, vous indiquez comme ville de résidence le Mans et comme département le 12.

---

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

---

### **CSAPA Molière**

92-94 rue Molière  
**72000 LE MANS**

**Tél :** 02 43 50 32 43

**Site web :** [www.sosan.fr/csapa/](http://www.sosan.fr/csapa/)

**Secrétariat :** Lundi et jeudi 8h30-12h30 et de 14h-18h - mardi 8h30-12h30 et de 14h-20h - mercredi 8h30-12h30 et de 14h-19h - vendredi : 8h30-12h30 et de 14h-17h30

**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous - 4 autres lieux de consultations décentralisées : Mamers-la Flèche-Hôpital (Sillé-le-Guillaume), Maison d'arrêt les Croisettes.

**Service de prévention :** Intervention de prévention sur demande : établissements scolaires, mission locale, foyer de vie, professionnels, entreprises, collectivités.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Association Addictions France - CSAPA Rodez**

42 avenue du 8 Mai 1945  
**12000 RODEZ**

**Tél :** 05 65 67 11 50

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Lundi 8h30-12h/16h30-17h30, du Mardi au Jeudi 8h30-12h/13h30-17h30, Vendredi 8h30-12h/13h30-16h30

**Secrétariat :** Lundi 8h30-12h/16h30-17h30, du Mardi au Jeudi 8h30-12h/13h30-17h30, Vendredi 8h30-12h/13h30-16h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de 12 à 25 ans, avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)