

Vos questions / nos réponses

# Je perd tout au fur et à mesure

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/06/2013 21:02

Mon ex m'a donné ce site là en me disant que c'était à ma moi me débrouiller pour m'en sortir. J'ai 19 ans, je suis à la fac, mais mon problème, c'est que je suis un putain d'alcolo; j'en ai conscience mais j'arrive pas à arrêter. J'ai la ferme conviction d'avoir eu une vie merdique: pas connu mon père il est mort avant ma naissance, mon premier beau père était alcolo et est mort avec l'alcool, je me suis fais mener en bateau plus d'un fois par des fille aux quelles j'étais très amoureux. Je ne trouve aucuns intérêts dans ma vie, mes seuls motivation son écrire de la poésie, peindre des toiles et lire. Mais rien de ce que je fais n'est reconnu, et en plus depuis maintenant 7 mois j'arrive pas à écrire un truc de bien. Alors je bois, jusqu'à l'ivresse, je met mon compte à découvert, je fais plein de conneries, hier je me suis mis en tête de me suicider mais je n'ai pas eu le courage, et ce matin je me suis mutilé les bras pck les seuls amis qu'il me restent m'ont pris mes dernières bouteilles... et je suis en train de les perdre eux aussi. Y'a que quand je bois que je me sens bien, sinon j'ai comme un poid sur le coeur, cette constante envie de me foutre en l'air... Je veux juste un peu d'aide, savoir comment faire....

---

**Mise en ligne le 18/06/2013**

Bonjour,

Vous semblez effectivement avoir besoin d'aide et nous comprenons votre démarche auprès de notre service comme un possible premier pas vers une tentative de résolution de vos difficultés.

Au-delà de vos consommations abusives d'alcool, vous percevez bien que quelque chose d'autre ne va pas, ne vous convient pas. Vous faites pas mal de constats douloureux sur votre parcours, sur le sens que vous avez du mal à donner à votre existence, et vous semblez avoir en tête quelques hypothèses pouvant donner quelques clefs à ce sentiment de malaise général que vous éprouvez.

Pour régler ce problème d'alcool dont vous avez conscience, il va s'agir très vraisemblablement de tenter de régler ce qu'il pourrait y avoir en amont de ces abus alcool: souffrances, douleurs du passé, malêtre... L'alcool a très certainement une fonction, c'est rarement sans raison que l'on est dans l'excès. Si vous vous sentez prêt à faire ce pas supplémentaire, vous avez la possibilité de vous rendre dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), d'abord pour peut-être faire le point sur vos consommations et pourquoi pas, si vous le souhaitez, pour vous engager dans un suivi. Ce sont des lieux où sont prises en charge les addictions sous différents volets: médical, social, psychologique. Sur place, vous

aurez donc la possibilité de rencontrer alcoologues, psychologues, travailleurs sociaux..., chacun pouvant vous aider dans sa spécialité. Le plus souvent, les suivis se font "en ambulatoire", c'est à dire sous forme de rendez-vous réguliers.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées du CSAPA de Rennes. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous avez besoin d'informations complémentaire sur ces centres, sur les prises en charges, mais également pour être soutenu, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.

---

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

---

### **[CSAPA Saint Melaine](#)**

39 rue Saint-Melaine  
**35000 RENNES**

**Tél :** 02 22 51 41 40

**Site web :** [www.ch-guillaumeregner.fr](http://www.ch-guillaumeregner.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous, des jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)