ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

A QUI PARLER?

Par VRyn Postée le 10/05/2022 11:41

> Bonjour, A qui puis je parler quand je sens que l'addiction prend le dessus? J'attends de pouvoir prendre un rdv dans un hopital mais ca ne sera pas avant un mois, je ne sais pas quoi faire quand l'envie monte. Toutes les fois ou j'ai essaye d'appeler des numeros d'aide, que ca soit pour l'alcool ou le suicide, personne ne repond, toutes les lignes sont occupées. Je me sens incroyablement seule face à tout ca. Y a t il un numéro a priviliégier? ou un chat? Merci d'avance, Ryn

---

Mise en ligne le 13/05/2022

Bonjour,

Nous saluons votre initiative de contacter des services d'écoute afin de ne pas rester seule avec votre mal-être ou vos envies soudaines. Malheureusement, il est vrai que les services d'aide à distance peuvent être surchargés à certains horaires. Notre service n'étant pas un service d'urgence, il est possible d'avoir un peu d'attente ou de devoir renouveler l'appel. Nous sommes conscients de la peine que cela peut provoquer, et nous en sommes profondément désolés. En fin de réponse, nous indiquerons les différents services que vous pouvez contacter.

Nous comprenons votre détresse vis-à-vis de l'alcool. Il s'agit d'un produit "vicieux" qui soulage au début, mais avec lequel on peut vite perdre le contrôle: boire ne nous apaise plus (ou entraîne des complications), et en même temps, ne pas boire est très difficile.

En cas de mal-être profond ou d'envie subite de consommer, et si vous ne parvenez pas à nous joindre, il est possible de recourir à des techniques d'ancrage pour apaiser les tensions ou court-circuiter l'envie de boire. Une envie subite est submergeante, mais elle ne dure que quelques minutes si elle n'est pas "alimentée". C'est-à-dire qu'en déployant des stratégies visant à vous occuper la tête et les mains, cela pourra tenir à distance ou faire disparaître (bien que momentanément) l'envie de boire.

Les techniques d'ancrage visent à se recentrer sur son corps ou ses sensations, pour se réancrer dans le moment présent. Cela peut être de sentir une odeur agréable (huile essentielle, parfum, aliment...), d'être au contact de quelque chose de plaisant (un tissu agréable, caresser/jouer avec un animal, prendre une douche...), de bouger (danser à fond, sautiller, aller marcher dans un coin de nature...), chanter à tue-tête...

Vous pouvez également réfléchir à diverses activités qui vous accaparent: le rangement/ménage, la cuisine, un jeu vidéo, un puzzle, des loisirs créatifs, écrire ce que vous ressentez... Tout ce qui vous permet à vous de vous aider. Il vous est même possible de faire la liste de tout ce que vous pouvez essayer ou mobiliser dans des moments de tensions, afin de vous sentir plus outillée et plus capable de faire face.

Vous avez su prendre conscience de la place que prenait l'alcool dans votre vie, et vous avez fait la démarche de recourir à un soutien extérieur. Vous faites preuve de beaucoup de courage et d'une grande détermination. Et vous avez raison, il est souvent indispensable d'être aidée pour faire face à ses conduites addictives. Cela permet d'avoir des conseils pour modifier ses habitudes, un espace d'écoute, et de se sentir moins seule face à ce qui semble être une montagne.

Outre les services hospitaliers, il existe des centres spécialisés dans les conduites addictives, où l'on peut bénéficier d'un suivi adapté dans un cadre non jugeant. Il s'agit de Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil y est gratuit et confidentiel. Nous vous proposons deux adresses (l'une à Villeurbanne et l'autre à proximité). N'hésitez pas à contacter ces centres afin d'être soutenue dans votre démarche.

Pour ce qui est des services d'aide à distance, nous vous listons quelques lignes d'écoute:

- Alcool Info Service: ouvert tous les jours sans exception, par téléphone au 0 980 980 930 (entre 8h et 2h), et par tchat (entre 14h et 20h)
- Souffrance Prévention du Suicide: ouvert tous les jours sans exception, 24h/24, par téléphone au 3114
- SOS Amitié: ouvert tous les jours sans exception, par téléphone (24h/24) au 09 72 39 40 50, et par tchat entre 13h et 3h
- Suicide écoute: 24h/24, 7j/7 au 01 45 39 40 00.
- SOS Suicide Phénix: tous les jours entre 13h et 23h, au 01 40 44 46 45.

Nous espérons avoir pu vous apportez quelques pistes qui pourront vous aider dans votre démarche.

Prenez bien soin de vous.

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

CSAPA DU GRIFFON - ARIA

16 rue Dedieu
69100 VILLEURBANNE

Tél : 04 72 10 13 13
Site web : www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/
Consultat° jeunes consommateurs : Mardi de 14h à 16h, mercredi de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h, vendredi de 14h à 16h - des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

CSAPA LYADE - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30 Mardi de 16h à 19h Mercredi de 13h à 19h Jeudi de 14h à 16h vendredi de 9h à 13h

Autres liens :

- Souffrance Prévention Suicide
- SOS amitié
- Suicide écoute
- SOS Suicide Phénix