

26 ANS ET ALCOOLIQUE

Par Profil supprimé Postée le 09/02/2019 12:12

Bonjour, j'ai décidé d'arrêter l'alcool, actuellement je buvais dans la journée 3 bières à 11.8 degrés et une bouteille de mousseux le soir. Le problème est que je souffre de crise d'angoisse je stresse beaucoup pour ma famille à tel point que je pleure énormément. Mon visage est enflé et commence à rougir je me dis que je dois affronter mes peurs plutôt que de les noyer dans l'alcool. Mais je ne sais pas si je vais y arriver.

Mise en ligne le 11/02/2019

Bonjour,

Nous comprenons bien votre mal-être. Il est courageux de votre part de vouloir arrêter seul l'alcool, cependant cela reste une démarche pouvant s'avérer compliquée, notamment en raison du syndrome de sevrage. Pour éviter cela, il est souvent recommandé de faire appel à une aide extérieure.

En effet, vous nous dites que l'alcool vous permet de ne pas être confronté à vos problèmes. En arrêtant de boire, vous allez devoir les affronter et bien souvent lorsqu'ils sont source d'angoisse comme vous le décrivez, il est important de ne pas rester seul face au manque ressenti et de trouver d'autres appuis. Peut-être pourriez-vous vous tourner vers un ami qui pourrait vous épauler durant cette période difficile. Si cela vous paraît trop compliqué de vous confier à un proche, il existe des consultations confidentielles et gratuites pour les jeunes de 15 à 26 ans en difficulté avec leurs consommations d'alcool.

Ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) dans lesquelles vous pourrez rencontrer des professionnels qui sauront être à votre écoute. Ils pourront dans un premier temps faire un point avec vous sur vos consommations et voir ce que vous pourriez mettre en place pour arrêter ou diminuer. Un accompagnement à l'arrêt sous la forme d'entretiens successifs pourra vous être proposé afin de vous apporter le soutien dont vous avez besoin actuellement. Nous vous joignons un lien en fin de réponse vers une vidéo expliquant ce que sont les CJC et un lien pour trouver une adresse près de chez vous.

Nous vous joignons également un lien vers un article donnant des pistes pour arrêter.

Vous pouvez aussi contacter un de nos conseillers pour échanger sur votre situation et/ou vous aider à trouver des adresses. Nous sommes disponibles tous les jours par téléphone de 8h à 2h du matin au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), et par Chat de 14h à minuit. Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous joindre, nous sommes là aussi pour vous soutenir dans cette période difficile.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien à vous.

Autres liens :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)
- Arrêter l'alcool