

Vos questions / nos réponses

## Question de survie..

Par [Diego29](#) Postée le 27/02/2019 00:24

Bonsoir, j'ai 24 ans cela fais des années que j'ai un énorme problème avec l'alcool , cela à commencé quand j'étais Au lycée je me suis mis à boire tout seul sans raison particulière étant un garçon plus ou moins épanouie , je faisais du sport je plaisais au fille, j'avais beaucoup d'amis etc je ne sais pas pourquoi je me suis mis à boire ni quel étais mon mal être à la base , pour faire court je me suis mis à boire de plus en plus à n'en plus sortir de chez moi et à me retrouve envahi de crises d'angoisses il y a l ans et demi je me suis levée avec un énorme mal de ventre , je me suis retrouvé à l'hôpital Et je ne puis plus rien ont m a mis dans un coma artificiel je me suis réveillé un mois plus tard , je canais de faire une pancréatite sévère , tous mes organes ont été touché il ne me reste plus que la moitié de mon pancréas , les médecins ont parlé de miracle , cela m'a mis un énorme coup je m'étais Promis de n'es plus retouche à une goutte mais cet été j'ai rechuté , par des périodes bien alcoolisé et d'autres où j'arrive tout de même à m'abstenir (pas plus de deux semaines non plus ) là il faut absolument que j'arrete Sinon je vais mourir, je le sens et mon ventre me refait mal, il faut vraiment que j'arrete .. je sais que mentalement je peut le faire , il me faudrait des astuces pour ne pas y pense mais lesquels ? Je n'ose pas en parler à mes parents meme si ils ont du le voir je leurs dis que non , je sais plus quoi faire honnêtement pourtant depuis ma sortie d'hôpital J'avais repris une vie normales épanouie avec un travail etc mais là j'ai rechuté , je n'est pas vu depuis deux jours mais l'envie est là je ne sais pas quoi faire.. si je peut avoir des réponses qui pourrais m'aider car il faut vraiment que j'arrete C'est une question de survie , cordialement diego

---

**Mise en ligne le 27/02/2019**

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude majeure concernant votre santé et nous saluons votre courage de venir exposer vos difficultés et votre souhait d'arrêter vos consommations excessives.

L'élément positif est que vous avez déjà par le passé été capable d'arrêter vos consommations excessives d'alcool. Vous aviez repris une vie normale et avez travaillé jusqu'à votre rechute. Sortir d'une dépendance à l'alcool peut parfois prendre du temps et ce parcours présente bien souvent de nombreuses rechutes et des moments de découragements.

Pour cela, nous vous conseillons de ne plus rester seul et d'essayer d'en parler.

S'il vous semble difficile d'en parler à vos parents, nous vous encourageons vivement à trouver une aide extérieure auprès de professionnels spécialisés en addictologie (médecin, psychologue, infirmier etc.... ). Ces professionnels exercent en Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ils vous proposeront un premier rendez-vous pour bien faire le point sur votre situation actuelle et pourront envisager si vous le souhaitez un accompagnement sous forme d'entretiens réguliers. Ces consultations sont confidentielles et gratuites. Elles se déroulent dans un cadre bienveillant et non jugeant.

Vous trouverez en fin de message des adresses de CSAPA proche dans votre ville.

Dans les moments où votre manque d'alcool se révèle prégnant et difficile à vivre, ou dans l'attente d'un rendez-vous auprès d'un CSAPA, nous vous proposons de nous joindre pour vous soutenir. Nous sommes joignables par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à minuit ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Tous nos vœux d'encouragement vous accompagnent,

Bien cordialement.

---

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

---

**Association Addiction France (anciennement ANPAA 32)**

21 avenue de l'Yser  
32000 AUCH

Tél : 05 62 05 28 68

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

Consultat° jeunes consommateurs : sur la maison des Ados en priorité

**CSAPA Arthur Rimbaud**

34 rue Rouget de l'isle  
32000 AUCH

**Tél : 05 62 60 52 60**

**Consultat° jeunes consommateurs** : aux horaires d'ouverture, de préférence le mercredi après midi, sur rendez-vous

**En savoir plus :**

- [Arrêter, comment faire ?](#)