

Comité de promotion de la VIE

« Bonjour,

Il y a deux ans, suite à ma séparation, je ne croyais pas pouvoir m'en sortir. Je me suis mise à boire. J'avais déjà une tendance mais, après cette épreuve, les choses ont empiré pour moi. Je ne me voyais pas aller, je buvais une bouteille de vin tous les soirs. Avec le temps, je me suis mise à mal dormir, à être plus irritable, à avoir de la difficulté à travailler et à me sentir plutôt dépressive. Je croyais que l'alcool m'aidait à mieux vivre ma séparation mais j'ai réalisé que c'était tout le contraire. J'ai vraiment été obligée de m'arrêter pour réfléchir.

Une bonne amie à moi m'a conseillée de rencontrer une travailleuse sociale au CLSC. À ce moment-là, je ne comprenais pas ce que le CLSC pouvait faire pour moi... J'ai quand même appelé; j'ai décidé de prendre une chance, de ME donner une chance. Après tout, c'était une démarche volontaire que je pouvais cesser quand je voulais, mais je peux vous dire que ce fut très aidant pour moi!

Au départ, la travailleuse sociale a pris le temps de m'écouter et comprendre ce que je vivais. On a fait un portrait de ma consommation d'alcool. Je me suis fixé un objectif de départ qui était de diminuer ma consommation. Avec de l'écoute, du support et des conseils, j'ai réussi! Je ne dis pas que ça été facile... Il y a des jours où je voulais tout lâcher. J'ai fait deux rechutes mais, deux ans plus tard, je peux vous dire que je suis très fière de moi! J'ai parcouru beaucoup de chemin... Je connais mieux mes zones de fragilité et comment y faire face. »

Si vous vous reconnaissez dans ce récit, n'hésitez pas à appeler au CLSC. Tout le monde a besoin d'un coup de main un jour ou l'autre.

CLSC de Saint-Prosper : 418 594-8282, poste 42295, et demandez à parler à un intervenant social.

Ces services sont gratuits et confidentiels.