VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ZÉRO CONTRÔLE FACE À L'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 11/02/2019 14:19

> J'ai 24 ans et je suis de plus en plus confrontée à des problèmes de consommation d'alcool. Chez moi je n'ai jamais plus que quelques bières, mais quand je vais chez des amis chez qui "l'apéro" est incontournable je n'arrive plus à m'arrêter, jusqu'à être ivre et par conséquence malade le lendemain. Cela ne me ressemble plus et je voudrais comme beaucoup de jeunes femmes de mon âge avoir une consommation raisonnable voir quasi inexistante. Je ne sais comment faire, j'ai besoin de votre aide... Je n'ai pas envie d'être cette personne là toute ma vie, pour qui l'alcool est un problème. Ni d'avoir cette image qui me colle à la peau d'ivrogne ! S'il vous plait, aidez moi !

Mise en ligne le 13/02/2019

Bonjour,

Vous vous inquiétez sur vos difficultés à gérer vos consommations d'alcool lorsque vous êtes dans un contexte amical hors de chez vous. Cette consommation vous met alors en difficulté pour vous modérer, cela entraine ivresse et des effets indésirables le lendemain.

Vous souhaiteriez pouvoir reprendre un contrôle de vos consommations et tendre vers du "raisonnable" ou peut-être ne plus consommer du tout.

Nous comprenons votre préoccupation actuelle et la crainte que ce fonctionnement s'installe durablement. Nous vous mettons en fin de réponse un article " quand je bois je ne sais pas m'arrêter" qui prodigue quelques conseils afin de tenter de modérer sa consommation.

Il faut parfois une aide extérieure pour comprendre ce qui fait que l'on peut adopter ce type de fonctionnement avec l'alcool dans un contexte donné, ainsi qu'un accompagnement auprès de professionnels pour limiter ou cesser ses consommations. Il vous est possible de vous orienter vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Au sein de ces centres un accueil est plus particulièrement destiné aux jeune de 15 à 27 ans dans le cadre de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).

Les entretiens individuels proposés sont menés par des professionnels (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) qui ne vous jugeront pas, et ceci dans un contexte confidentiel et gratuit. Vous trouverez en fin de message les coordonnées d'un centre qui dispose de plusieurs antennes au sein de votre département Nous vous mettons également un lien pour faire une recherche de CSAPA par vous-mêmes si cela s'avérait nécessaire. Ces professionnels, en fonction de votre situation singulière pourront vous proposer des outils adaptés pour atteindre votre objectif.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage de votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

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

CSAPA CREUSEADD À GUÉRET

17, Avenue Mendès France
23000 GUERET

Tél : 05 55 51 01 68
Site web : ch-st-vaury.fr/csapa/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h. Permanences de consultations sur rendez-vous à la Souterraine, Boussac, Bourganeuf , Evaux-les-Bains, Aubusson et Felletin.
Consultat° jeunes consommateurs : sur rendez-vous
Substitution : Délivrance quotidienne de méthadone le matin : 9h/13h
COVID -19 : Information de juin 2022 : Accueil dans le respect des protocoles sanitaires

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Quand je bois je ne sais pas m'arreter

Autres liens :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Qu'est ce qu'une CJC ?