

SUIS JE ALCOOLIQUE ?

Par Lili0666 Postée le 11/08/2020 05:04

Bonjour, Je crois que j'ai un problème avec l'alcool ! J'arrive pas à déterminer si je suis alcoolique. Hier soir, j'ai réalisé que j'avais besoin d'alcool et que j'avais du mal à arrêter. Ma fille m'a fait une réflexion gentille mais ça m'a interpellé. Je ressens que j'ai de plus en plus besoin d'alcool ! Les réflexions de certaines personnes. Mais je ne souhaite pas devenir alcoolique et j'ai besoin d'aide.

Mise en ligne le 11/08/2020

Bonjour,

Vous nous questionnez sur votre rapport éventuellement problématique à l'alcool et avez réalisé récemment que votre besoin de consommer dépassait parfois votre volonté. Vous nous faites également part, des signaux de vos proches et l'aspect positif est que vous les prenez en considération.

En effet, si vous observez qu'après avoir décidé de ne pas consommer d'alcool, vous cédez malgré tout à l'envie, il s'agit là d'un indicateur assez spécifique d'une perte de contrôle vis-à-vis du produit.

D'autre part, il serait intéressant que vous puissiez analyser également ce que ces verres d'alcool vous permettent, quelle fonction ont-ils dans votre quotidien, à quel moment la consommation intervient-elle... ?

La consommation est-elle envisagée pour apaiser des émotions difficiles, pour parer à des tensions éventuelles, de l'ennui, un mal-être... ?

Ces premières réponses peuvent vous aider à comprendre comment vous fonctionnez vis-à-vis de l'alcool mais aussi à distinguer une consommation conviviale, d'une consommation plus risquée pouvant conduire à une dépendance.

Vous avez la possibilité sur notre site internet d'évaluer votre consommation, vous trouverez un lien en bas de page pour y accéder.

Vous pouvez bien sûr en discuter avec votre médecin traitant qui pourra vous conseiller et vous donner quelques repères.

Sachez aussi qu'il existe des professionnels compétents en addictologie qui proposent des consultations anonymes et gratuites afin de répondre à toutes questions concernant les habitudes de consommation. Il s'agit de Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), dans lesquels médecins, psychologues et infirmiers accueillent toutes personnes désirant évoquer, gérer, diminuer ou cesser leur consommation.

Vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » vous permettant d'effectuer une recherche si vous souhaitez les rencontrer.

Enfin, si vous souhaitez évoquer plus précisément votre situation avec un écoutant d'Alcool-info-service, vous pouvez nous joindre au 0980 980 930 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit) ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service
- Evaluer sa consommation