

## MA CONSOMMATION

---

Par Noestro Postée le 27/05/2021 18:56

Bonjour Je suis une femme de 35 ans célibataire sans enfants je travaille en tant que commerciale et j'habite en Bretagne Je me rend compte que j'ai un vrai problème avec l'alcool et ça me fait peur ça m'empêche même de travailler le lendemain tellement j'ai consommé la veille Je suis active je fais du sport mais j'ai pris goût à l'alcool Je consomme trois fois par semaine de grosse quantité pas seule mais avec mon colocataire Je n'arrive pas à m'abstenir plus de trois jours quand je commence un verre je bois 2 bouteilles sans problème toute seule. Je culpabilise parce que ça se sent dans mon travail. Une fois que j'ai pris ma cuite je suis sobre pendant 3 jours. Après j'ai comme un appel dans mon cerveau. Je ne sais pas comment faire et mon entourage ne m'aide pas non plus beaucoup consomme tous les jours et pour eux c'est normal moi je trouve ça problématique. Comment faire ? Merci

---

### Mise en ligne le 28/05/2021

Bonjour,

Vous êtes attentive à votre consommation d'alcool et le fait de nous contacter est un premier pas important dans votre démarche d'aide.

Le fait d'être entourée de personnes consommatrices régulières d'alcool, n'aide effectivement pas à faire attention à sa consommation.

Cette dernière vient probablement répondre à un besoin de décompression, de lâcher-prise, afin d'oublier, de mettre à distance les tensions émotionnelles accumulées. L'alcool présente des effets anti-dépresseurs et anxiolytiques.

Dans ce sens, il paraît important de prendre le temps d'apprendre à mieux comprendre et gérer ce stress. La présence d'un mal être parfois plus profond peut aussi être en partie à l'origine d'une consommation devenue problématique.

Dans un premier temps, nous conseillons de se faire aider psychologiquement, afin de travailler sur les raisons personnelles qui se cachent sous ce rapport à l'alcool. Un accompagnement psychothérapeutique peut-être aidant mais également d'autres types de thérapies alternatives telles que la sophrologie, l'EFT, l'hypnose, ....

Si cela paraît nécessaire, sachez aussi qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont confidentielles et gratuites et sont assurées par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, ...). Ils pourront vous recevoir et faire le point avec vous sur votre situation et vous accompagner selon votre demande par rapport à l'alcool.

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet Alcool Info Service, via la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, n'hésitez pas à contacter nos écoutants soit par téléphone au 0980 980 930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 8h à minuit.

Bien à vous

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service