ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

PROBLÈME ?

Par Lemon33 Postée le 21/10/2022 21:49

Bonjour, je suis un homme de 28 ans. je souhaiterais évaluer mon problème d'alcool, je suis conscient d'en avoir un. Tout les soirs où presque depuis 1 an je bois 2 ou 3 verres de whisky devant la télé. Parfois je me réveil le matin avec un petit mal de tête ou des douleurs Cau cervicales, alors je me promet de ne pas boire pendant me.dpor suivant. Et arrivé chez moi après le boulot je recommence. J'arrive à ne pas boire pendant 3 jours quelques fois, mais je sombre de nouveau. Je n'est pas encore atteint un niveau d'alcoolémie qui me fait boire pensant la journée ou une envie de me rendre complètement bourré. A vrai dire ma consommation est plutôt stable depuis 1 an et çan'a jamais affectémon comportementavec les autresou créerde problèmes. Mais j'ai peur que cela est un effet sur ma santé et mon physique sur du long terme. Je ne sais pas comment arrêter.

Mise en ligne le 24/10/2022

Bonjour,

Vous vous interrogez sur vos consommations quotidiennes d'alcool. Nous tenons à saluer votre démarche de faire le point sur la place qu'elles ont pris dans votre vie, avant que cela n'ait des répercussions sur votre santé ou votre entourage. C'est une initiative courageuse.

Vous avez relevé quelques désagréments liés à vos alcoolisations (cervicalgies, céphalées...), ainsi qu'une difficulté à vous poser des limites, notamment sur le fait de ne pas boire. C'est tout à fait normal. Il peut être très compliqué de se détacher d'une habitude, en particulier avec un produit comme l'alcool. L'organisme s'habituant à cette substance, il va la réclamer pour se sentir "apaisé".

Vous pouvez aussi vous interroger sur l'origine de cette consommation, ce qui fait que depuis 1 an environ, vous avez recours à l'alcool le soir . Est-ce pour décompresser, ressentir une sorte de lâcher-prise après une journée de travail, ou par besoin d'anesthésier certaines émotions..? Il peut être intéressant que vous vous posiez ces questions afin de comprendre la fonction qu'a l'alcool dans votre quotidien (sas de décompression, anxiolytique...).

Il est vrai que dans le but de réduire les risques pour la santé, il est recommandé de ne pas boire plus de 2 verres par jour, et pas tous les jours (au moins 2 jours sans alcool par semaine). Votre consommation actuelle est donc supérieure à ces repères. Cependant, votre prise de conscience de votre rapport à l'alcool et vos arrêts de plusieurs jours montrent que vous êtes déterminé à reprendre le contrôle.

Réduire ou arrêter seul peut être parfois difficile, tant au niveau physique qu'émotionnel. Porter cette démarche seul peut revenir à se mettre beaucoup de pression sur les épaules, et perdre confiance en soi au moindre couac. C'est la raison pour laquelle il peut être nécessaire d'être accompagné par des professionnel-le-s. Un soutien extérieur vous permettra de vous sentir moins isolé, plus soutenu, et de pouvoir discuter sans jugement de ce qui vous aide ou non dans votre démarche. Réduire ou arrêter l'alcool nécessite du temps et de l'exploration. Ce n'est pas une démarche linéaire, elle requiert des tentatives, des échecs, des hésitations, des victoires, des tâtonnements... Le fait d'être accompagner permet de se sentir légitime à expérimenter, sans pression ni culpabilité.

Il existe des espaces spécialisés dans les conduites addictives, tels que les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), qui proposent des consultations gratuites pour toute personne en demande. Le suivi y est personnalisé (selon vos besoins, vos attentes, vos contraintes...), et est encadré par une équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue...). Nous vous joignons des adresses près de chez vous, à savoir deux CSAPA (à Vannes et Lorient) faisant partie d'une même structure, proposant une antenne à Auray. N'hésitez pas à prendre contact avec les équipes, si vous vous sentez prêt à bénéficier d'un accompagnement.

En parallèle ou en attendant, nous vous proposons l'article de notre site internet consacré à la réduction de la consommation d'alcool. Il vous est également possible de nous recontacter par téléphone (au 0 980 980 930, entre 8h et 2h, numéro anonyme et non surtaxé) ou par tchat (entre 14h et minuit), afin d'élaborer ensemble des pistes concrètes pour diminuer (voire arrêter) l'alcool.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques éléments pour consolider votre réflexion.

Notre équipe reste évidemment disponible en cas de besoin.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour votre projet d'arrêt.

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

CSAPA DOUARNEVEZ-ANTENNE DE CSAPA

5 rue le Lévenant
56400 AURAY

Tél : 02 97 29 58 30

Site web : www.douarnevez.com
Accueil du public : Sur rendez-vous: lundi-mardi 8h45-18h30 - mercredi 8h45-16h - jeudi 8h30-18h30 et vendredi 8h45-12h45
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage, sur rendez-vous
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.
Substitution : Unité Méthadone pour les usagers suivis: délivrance aux heures d'ouvertures de l'antenne.

Voir la fiche détaillée

CSAPA DOUAR NEVEZ: SITE DE LORIENT

39 rue de la Villeneuve
56100 LORIENT

Tél : 02 97 21 47 71
Site web : www.douarnevez.com
Accueil du public : Sur rendez-vous Lundi-Mardi-Mercredi et Jeudi: 8h00-19h00 Vendredi 8h-17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place et sur rendez-vous - Consultation à la Maison des Adolescents de Lorient (3 boulevard de la République) sur rendez-vous au 02-97 64 71 33
Substitution : Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis
COVID -19 : Accueil sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA DOUAR NEVEZ

6 rue du capitaine Jude
56000 VANNES

Tél : 02 97 01 34 18
Site web : www.douarnevez.com
Accueil du public : Lundi 8h45-18h. Mardi 8h45-14h et 17h-19h. Mercredi 8h45-16h. Jeudi 8h45-18h30. Vendredi 8h45-16h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place et sur rendez vous. Permanence de consultation sur rendez-vous, à la maison des adolescents de Vannes le mercredi et à l'Antenne du Csapa de Auray.
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.
Substitution : Unité Méthadone pour les usagers suivis au Csapa : prescription et délivrance tous les jours de 9h30 à 13h00

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Réduire sa consommation d'alcool
- Pour une consommation à moindre risque