ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BOIRE MOINS ?

Par Profil supprimé Postée le 14/01/2015 16:11

Bonjour,

Je pense qu'il serait tant que j'arrive à boire moins souvent... Et moins à chaque fois...
Pourquoi j'en arrive à me dire ça ?
Parce que j'ai 26ans et je commence à avoir le visage marqué...
Je commence à m'inquiéter... Et à culpabiliser, car à chaque verre que je me sers, j'en propose un à mon époux...

Alors, certes ce n'ai pas vraiment une question, mais plutôt ma première démarche...

Merci à ceux qui me liront.

Mise en ligne le 15/01/2015

Bonjour,

Vous pensez qu'il est temps de boire moins, et moins souvent. Vous prenez conscience que votre consommation est devenue problématique et vous souhaitez faire quelque chose. Ecrire un message dans cette rubrique est votre première démarche, et nous tenons à vous en féliciter. C'est courageux !

Votre consommation vous inquiète et vous culpabilise. Il semble donc que vous soyiez prête à la remettre en question, et à demander de l'aide. Pour cela, vous pouvez nous poser ici une question plus précise concernant votre situation. Vous pouvez aussi poster un message dans les forums du site, de façon à pouvoir échanger avec d'autres internautes et benéficier ainsi de leur soutien, de leurs conseils.

Vous pouvez également aller faire le point avec un professionnel dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui envisagera avec vous les possibilités d'accompagnement. Les consommations d'alcool, lorsqu'elles deviennent régulières, importantes, ont souvent pour fonction de soulager un malaise, une souffrance. C'est pourquoi, lorsque l'on s'en rend compte et que l'on souhaite y mettre un terme, il peut être nécessaire d'être accompagnée par des professionnels.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2 heures du matin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Comment savoir si j'ai un problème d'alcool
- Comment arrêter