

BOIRE NORMALEMENT

Par Profil supprimé Postée le 06/04/2015 20:40

Bonjour,

J'ai 15 ans et j'ai pris conscience de mon alcoolisme lors d'une intervention des alcooliques anonymes dans ma classe , je bois le matin en me levant et parfois le soir , je ne rate pas une occasion de me bourrer la gueule . Avant chaque examen je bois , avant chaque rendez vous je bois...
Je voudrai retrouver une consommation normale mais comment faire ?

Mise en ligne le 08/04/2015

Bonjour,

Vous avez pris conscience récemment de vos consommations excessives et aujourd'hui vous êtes décidés à retrouver une consommation " normale". Nous pouvons penser que par consommation "normale" vous entendez une consommation sur laquelle vous garderiez un certain contrôle et où vous n'auriez pas recours à l'alcool chaque fois, de façon systématique. Nous tenons à vous dire que cette prise de conscience constitue déjà une étape très importante dans votre souhait de mieux gérer vos consommations et nous vous en félicitons.

Nous vous conseillons de prendre contact avec une équipe de professionnels en CJC (Consultations Jeune Consommateur). Nous vous mettons deux adresses en bas de message. Cela vous permettrait de faire le point sur vos consommations et de mieux comprendre ce qui vous lie à ce produit avec l'aide et le soutien de l'équipe. Les professionnels intervenant en CJC sont des médecins, travailleurs sociaux, psychologues. Les rendez-vous ont lieu sur place de manière individuelle, confidentielle et gratuite. Vous pouvez donc vous y rendre sans crainte d'être jugé ni que vos échanges ne soient retransmis à un tiers (parents, école ..). Il nous paraît important que vous ne restiez pas seul face à cette situation.

Vous pouvez aussi nous joindre directement de manière anonyme au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h ou par chat de 14h à 2h en vous rendant sur notre site.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche.

Cordialement.

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

MAISON DES ADOLESCENTS DU TARN

32 rue de Cantepau
81000 ALBI

Tél : 05 67 57 71 03

Site web : www.mda81.fr

Secrétariat : lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h30. Accueil possible le lundi jusqu'à 20h

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi 14h à 17h, mardi 14h à 17h, vendredi 10h à 16h

Voir la fiche détaillée

CSAPA - ESPACE ACCUEIL ET D' INFORMATION SUR LES DÉPENDANCES

43 rue Victor Hugo
carré gambetta
81100 CASTRES

Tél : 05 63 49 94 34

Secrétariat : Lundi au vendredi : 9h/12h et 14h/17h.

Accueil du public : Mardi : 9h/12h, Jeudi 9h/17h (Médecin) et 9h/12h (Psychologue)

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations avec une psychologue sur rendez-vous, le vendredi matin

[Voir la fiche détaillée](#)