ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Postée le 17/01/2016 13:15

Bonjour
Je suis une femme de 43 ans, j'aime bien boire un verre tous les soirs en mangeant. Mon problème c'est que je n'arrive pas a me contentée d'un seul verre. J'aime l'État de bien être que l'alcool me procure. En soirée ou en repas entre amis je n'arrive pas a me stopper je veux être cool, le lendemain matin je me dis c'est fini je ne bois plus car je suis pas bien, mais j'arrive pas. J'ai la sensation de ne pas être normale si je ne bois pas d'ailleurs je ne tiens pas, l'alcool m'appelle.
Ça fait plusieurs fois sue j'ai dit que je voulait arrêter mais j'arrive pas, que faire ? Aidez- moi !
Je sais pas si tous ce que j'ai écrit est très clair ? C'est la première fois que j'ose en parler. J'ai un souci avec l'alcool

---

Mise en ligne le 18/01/2016

Bonjour,

Vous nous écrivez aujourd'hui et pour la première fois, vous osez dire que vous avez un souci avec l'alcool. Nous tenons à vous féliciter pour ce courage. En effet, ce n'est jamais facile de reconnaître que l'on a un problème, et de demander de l'aide. Vous le faites auprès de notre service et c'est très positif.

Malgré vos tentatives pour contrôler votre consommation, vous n'y arrivez pas, "l'alcool vous appelle" et vous aimez l'effet qu'il vous procure. L'alcool, de part son effet anxiolytique et deshinibant, peut amener à avoir envie de boire souvent et plus que ce qu'on voudrait au départ. Lorsque cela se produit, il est intéressant de se questionner sur le lien qui nous unit au produit, ce à quoi il nous sert, en quoi il nous aide... Bien souvent, lorsqu'une consommation devient difficile à contrôler, c'est parce que le produit permet d'apaiser un malaise, un mal-être pour lequel on n'a pas encore trouvé d'autre solution.

Afin d'être accompagnée dans votre démarche, nous vous encourageons maintenant à prendre contact avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent toute personne qui se sent en difficulté avec une consommation, et proposent conseils et soutien. Vous trouverez les adresses proches de chez vous via le lien en fin de message, n'hésitez pas à les contacter, ils sont là pour ça.

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 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Quand je bois je ne sais pas m'arrêter