

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### 1 L DE BIÈRE ET 1 BOUTEILLE DE VIN BLANC PAR SOIR

---

Par Profil supprimé Postée le 01/03/2016 23:20

Bonsoir,

Depuis plusieurs mois, je sors quasiment tous les soirs. Je bois alors entre 1,5-2L de bières et quelques verres de vin blanc. Les soirs où je reste chez moi, le rituel est quasiment toujours le même : une bouteille de 75 cL de bières et une bouteille de blanc (ou quelques cocktails). Avec le temps, je sens de moins en moins les effets de l'alcool. Au réveil, la gueule de bois n'existe plus...

Cela dure depuis le mois de mai 2015, avec seulement quelques jours entre temps où je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool. Je sens que l'accoutumance est bien installée. Pourtant, je ne bois pas une seule goutte d'alcool la journée, cela ne vient que vers 19h et je me couche rarement avant 2h du matin... Forcément ma vie professionnelle en pâtit. Cela a commencé lorsque j'ai appris que ma femme me trompait. Nous nous sommes séparés entre-temps. Pourtant aujourd'hui, tout va à peu près bien dans ma vie. J'ai rencontré une nouvelle personne avec qui cela se passe au mieux. J'aimerais arrêter cette consommation qui s'allie avec 1 paquet de cigarette par jour. J'ai conscience que cela détruit ma santé, mais lorsque le soir arrive, je me dis que c'est tellement agréable... Bien sûr, personne ne sent rend compte ou ne le soupçonne, ce qui ne facilite pas le changement. Car quand une telle consommation est là, on en a honte et on n'ose bien évidemment pas en parler, de peur d'être jugé.

Merci pour vos témoignages et conseils!

Benji

---

#### Mise en ligne le 03/03/2016

Bonjour,

Vous décrivez bien les raisons qui vous ont poussé à consommer (rupture). Aujourd'hui, cette habitude s'est installée, ancrée et vous avez du mal à vous en départir ("Je sens que l'accoutumance est bien installée"). Même si nous comprenons que ce sujet soit difficile à aborder ("on en a honte"), parler de votre difficulté et de votre mal-être avec quelqu'un avec qui vous vous sentez en confiance peut vous aider à poser un regard bienveillant sur vous-même. Vous pourriez par exemple vous adresser à une équipe de professionnels en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Cela vous permettrait de faire le point mais aussi de bénéficier d'une aide sans jugement sur votre situation. L'équipe de professionnels (travailleurs sociaux, psychologues, médecins) reçoit les usagers d'alcool de manière anonyme et gratuite. Nous vous mettons à cette intention plusieurs adresses proche de chez vous en bas de message.

Parfois, il est plus facile d'avoir recours au téléphone ou à Internet. Alcool info service est à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez nous joindre anonymement tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat, tous les jours de 14h à 2h en vous rendant directement sur notre site.

Cordialement.

---

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

---

#### CSAPA LIBERTÉ--UNITÉ D'IVRY SUR SEINE

64, avenue Georges Gosnat  
Centre Municipal de Santé  
94200 IVRY SUR SEINE

Tél : 01 80 51 86 81

Site web : [www.gh-paulguiraud.fr](http://www.gh-paulguiraud.fr)

Secrétariat : Du lundi au samedi de 8h30 à 12h00. Ouverture 1 samedi sur 2: de 9h à 12h.

Accueil du public : Pour le CSAPA : le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h45 à 12h, le mercredi de 8h45 à 11h. Ouverture 1 samedi sur 2: de 9h à 12h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous des 12-25 ans avec ou sans entourage: lundi 13h30 -17h30 et Mercredi 14h00-18h00.

Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés (pour les personnes suivies au csapa).

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CENTRE ITHAQUE : CSAPA**

**9 rue Bizet  
94800 VILLEJUIF**

**Tél : 01 47 26 01 89**

**Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00**

**Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du mercredi au vendredi toute la journée pour jeunes consommateurs de 13 ans (révolu) à 25 ans.**

**Substitution : Suivi des personnes sous traitement avec délivrance de traitement de substitution.**

**COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières**

[Voir la fiche détaillée](#)