

RÉSULTAT DE VOTRE TEST

Par Profil supprimé Postée le 19/03/2017 09:16

Bonjour,

J'ai évalué ma consommation d'alcool grâce à votre site et sans surprise je pense être dépendant à l'alcool.

Ma question porte sur la phrase suivante : "La dépendance physique se caractérise par l'apparition de troubles intenses lorsque la consommation d'alcool est brutalement arrêtée : sueurs, tremblements, tachycardie (rythme cardiaque rapide), anxiété, agitation, crise d'épilepsie" ; je souffre de certains de ces troubles alors que je n'ai pas arrêté ma consommation d'alcool, est-ce normal ? Certains jours, je n'arrive pas à écrire car je tremble. Mon médecin à qui je cache mon addiction m'a prescrit une consultation chez une neurologue et il me dit, en prenant ma tension, que je risque de me promener avec une bouteille d'oxygène dans le dos. La meilleure solution serait d'arrêter de boire et de fumer biensûr mais je ne me sens pas capable de le faire seul. Que me conseillez-vous ? Je vous remercie.

Mise en ligne le 22/03/2017

Bonjour,

Vous avez effectué le test, se trouvant sur notre site, pour évaluer votre consommation d'alcool. Celui semble conclure la présence d'une dépendance à l'alcool.

Vous vous questionnez sur une des remarques concernant la dépendance physique à l'alcool. En effet, vous ressentez par moment des symptômes de manque bien que vous n'ayez pas arrêté votre consommation. Vous vous demandez si c'est normal.

Vous nous sollicitez aussi en ce qui concerne les possibilités qu'il existe pour arrêter l'alcool.

Vous semblez prendre conscience de la place de l'alcool dans votre vie. Même si c'est difficile à accepter, cette étape est essentielle pour aller vers un apaisement de vos difficultés.

Pour répondre à votre première question, les symptômes de manque apparaissent en général, lorsque la quantité d'alcool dans le sang commence à diminuer. Peut-être que l'écart entre vos consommations est un peu plus important que d'habitude ou que votre corps s'accoutume de plus au produit et donc « réclame » de l'alcool plus rapidement.

On peut ainsi supposer que les tremblements que vous manifestez attesteraient de la présence d'une dépendance physique à l'alcool.

Même si c'est le cas, nous vous conseillons tout de même de vous rendre au rendez-vous chez le neurologue afin d'écarter toutes autres éventualités.

Parler de sa consommation d'alcool n'est pas aisé même à des personnes de confiance tel que votre médecin peut l'être. En effet, on a dans la plupart des cas, peur du jugement de l'autre. Les sentiments de honte voir de culpabilité sont très envahissants et poussent à mentir, cacher la vérité.

Sachez ainsi, qu'il existe des structures spécialisées dans les dépendances dans lesquelles vous pourriez vous exprimer en toute tranquillité et honnêteté. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie). Ils sont composés d'équipe pluridisciplinaire (médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers, ...) habituée à rencontrer des personnes, de tout âge et de tout milieu, ayant des problèmes avec l'alcool. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez leurs coordonnées via notre site internet www.alcool-service-info.fr au niveau de la rubrique « *adresses utiles* ».

Pour toute autre question ou pour du soutien, sachez que nos conseillers sont disponibles soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, soit par chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement
