ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DÉPENDANCE ALCOOLIQUE

Par Profil supprimé Postée le 03/06/2017 07:13

Bonjour.

J'ai pus me rendre compte récemment et cela fait un bon moment que j'avais un rapport à l'alcool qui était dangereux. Je 'e Bois pas seul chez moi ni en cachette rien de tout sa par contre... Des que je sort et sa depuis des années (même si je ne sort pas tout le temps maintenant) et que l' alcool et présent je bois sans m'arrêter jusqu'à ce que j'aille au lit car ma consommation et énorme. Cela fait une dizaine d'années que cela dur et ces un penchant difficile à maîtriser surtout en société vus que en dehors des événements ou l'alcool n'es pas présent je ne bois pas je suis au bout du rouleau et ne ces pas comment pour me faire aider ma femme et je le comprends souhaiterais que je fasse se qu'il faut pour arrêter cette consommation excessive intempestive d'alcool qui gâche à mainte reprise nos soirées et moments en société.... Par où puis commencer pour me faire aider ?….

Mise en ligne le 06/06/2017

Bonjour,

Vous évoquez un rapport à l'alcool que vous qualifiez de "dangereux", vous dites également être "au bout du rouleau" et nous vous encourageons dans votre réfléxion. La description que vous faites de votre consommation nous permet de constater que vous n'êtes pas dans une problématique de dépendance à l'alcool mais bien dans une difficulté de gestion de consommation en soirée. Ces difficultés ne sont pas rares et il est toujours intéressant de savoir ce qui est recherché à travers l'alcool pour ensuite se questionner sur la difficulté d'en gérer la consommation.

En effet, qu'en est-il sur le plan psychologique, (désinhibition, sentiment de confiance en soi, oubli d'éventuelles difficultés,…) ; physiologique (les individus ne sont pas tous armés de la même façon pour éliminer le produit et par conséquent il est important de prendre conscience de ses propres limites physiques afin de pouvoir maîtriser sa consommation). Intervient également la question de la manière de consommer (une consommation rapide peut générer la perte de contrôle, en effet, les premiers effets sont généralement ressentis au bout de 20 minutes et atteignent leur maximum au bout d'une heure). Nous vous joignons un lien ci-dessous qui pourra vous apporter quelque élément de réponse supplémentaire.

Si cette question devient trop préoccupante pour vous, vous pourriez trouver une aide auprès d'un professionnel de santé spécialisé dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations y sont confidentielles et gratuites. nous vous joignons un autre lien ci-dessous où vous pourrez faire un bilan de votre consommation à titre préventif.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

En savoir plus :

- Quand je bois je ne sais pas m'arrêter