ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# JE VEUX ARRETER MAIS COMMENT FAIRE

Par Profil supprimé Postée le 24/08/2018 08:36

bonjour

j'ai 45 ans divorcé 2 enfants en garde alternée, j'ai une compagne qui vit elle aussi en garde alternée.
nous avons chacun notre logement et la semaine sans enfants nous vivons un jour chez moi un jour chez elle
je suis directeur dune agence immobilière.
voila le tableau est peint.

j'ai une consommation que je peux qualifiée d'irrégulière, et je suis plutôt du style tout ou rien, le fait de me prendre en main veut dire que je DOIS arrêter et non diminuer.

si je prend un verre je ne sais pas faire autrement que de prendre le second et ensuite les autres suivent...

ma compagne vit de plus en plus mal cette situation, ou il est fréquent que je m endorme devant la télé alors qu'elle est la a cote de moi.

je ne veut pas la perdre, mais je n'arrive pas à trouver la façon de me prendre en main.

niveau boulot tout va bien même très bien, pas de pb d'argent, l'alcool n'est pas pour moi une facon de me refugier ou de fuire.

je suis inscrit dans une salle de sport mais la encore pas envie d'y aller ;
quand ma compagne me fait une remarque c'est le depart vers les remarques qui me saoulent, elle est presente a mes cotes mais elle commence a en avoir marre de ce comprtement

que faire????

---

**Mise en ligne le 29/08/2018**

Bonjour,

Il vous est peut-être difficile d'en identifier la raison mais vos recours à l'alcool, irréguliers mais excessifs, ont vraisemblablement une fonction qui vous échappe. Si vos consommations ne sont ni un refuge, ni une fuite, l'alcool vous sert vraisemblament à quelque chose les fois où vous "cédez" au premier verre en sachant que les autres vont suivre et que cela va avoir des conséquences.

Nous comprenons que cela desserve votre relation avec votre compagne et que vous souhaitiez prendre les choses en main, apparemment en cessant complètement de boire. Nous ne savons pas en revanche ce qui vous empêche d'y parvenir, de quel ordre sont les éventuelles difficultés que cela vous causent. Cela fait beaucoup de points d'interrogation, pour vous comme pour nous, et il nous est malaisé de vous donner des pistes de réponse.

Si un arrêt de vos consommations vous semble trop difficile à mettre en œuvre seul, si cet objectif n'est pas tenable, vous pouvez, si vous le souhaitez, vous faire accompagner dans ce projet par un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Il est effectivement possible de consulter dans ces centres, quelle que soit la nature de la difficulté que l'on éprouve vis-à-vis de sa consommation, que l'on vise un arrêt total ou une diminution, que ses usages soient réguliers ou non. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées des CSAPA qui semblent les plus proches de chez vous pour que vous puissiez les contacter, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous restons disponibles bien sûr si vous vous voulez revenir vers nous pour échanger plus directement et plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

---

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

---

### CSAPA LA TRAME

**73, rue Sainte-Thérèse**
**59100 ROUBAIX**

**Tél : 03 20 89 40 70**
**Site web : www.anpaa5962.org/page-39-0-0.html**
**Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h. fermé mercredi après-midi. Jusque 19h le vendredi.**
**Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi de 9h à 18h. Mercredi 8h30 à 12h30. Vendredi de 9h à 19h. Entretiens sur rendez-vous.**
**COVID -19 : Mise à jour NOVEMBRE 2022: respect du protocole sanitaire.**

Voir la fiche détaillée

## CSAPA LA TRAME TOURCOING

**47 rue de Lille**
**59200 TOURCOING**

**Tél : 03 20 36 36 66**
**Site web : www.anpaa5962.org/page-39-0-0.html**
**Secrétariat : Lundi de 8h à 16h30, Mardi de 8h à 18h30, Jeudi de 9h30 à 19h, Vendredi 8h à 17h30 (Fermeture le mercredi)**
**Accueil du public : Lundi de 8h à 16h30, Mardi de 8h à 18h30, Jeudi de 9h30 à 19h, Vendredi 8h à 17h30 (Fermeture le mercredi)**
**COVID -19 : Mise à jour NOVEMBRE 2022: respect du protocole sanitaire**

Voir la fiche détaillée