ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SUIS-JE ALCOOLIQUE ?

Par Profil supprimé Postée le 06/09/2018 17:51

> Je bois rarement en journée sauf si je suis invitée mais je le fait surtourt parce que j'ai un enfant et je refuse d etre bourrée en allant chercher mon fils. Je bois le soir des 8.6 ou une bouteille de vin blanc ou rouge prèsque entièrement à moi toute seule mon compagnon ne boit pas beaucoup sa famille que je fais du cinéma parce que je pense que je suis alcoolique et j'ai du mal a m'en passer. SUIS-JE ALCOOLIQUE OU PAS ?

Mise en ligne le 07/09/2018

Bonjour,

Nous saluons votre questionnement concernant votre consommation d'alcool et nous vous invitons à prendre connaissance des informations issues de notre site qui vous apporteront des pistes de réflexion et des éléments de réponse à la question qui vous préoccupe.

Toutefois, ce que nous pouvons répondre de façon générique au sujet de la dépendance à l'alcool (nous préférons ce terme à celui d'alcoolique chargé de représentations négatives), c'est qu'elle est vérifiée lorsque l'usager a perdu la liberté de ne pas consommer, qu'il ne peut plus se passer de le faire. Il n'y a donc pas un seuil, au dela duquel on serait dépendant, cela reste une évaluation individuelle.

Vous dites ne pas boire en journée pour des raisons qui vous motivent en lien avec votre enfant, et il nous semble important de souligner cet élément qui sous-entend que vous êtes en capacité de ne pas consommer lorsque vous le décidez.

Qu'est-ce qui vous conduit à consommer le soir, qu'attendez-vous de l'alcool, à quel état émotionnel ce produit vient-il répondre, autant de questions auxquelles il vous serait intéressant de réfléchir afin de comprendre votre consommation et voir comment vous pouvez la maitriser, voire la réduire ; cela pourrait vous permettre aussi de répondre à votre question de dépendance.

Si vous souhaitez être aidée dans cette réflexion et faire un bilan personnel de votre consommation, il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui disposent d'équipes de professionnels spécialisés sur la question des addictions. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Il existe des CSAPA dans tous les départements. Vous trouverez un lien ci-dessous, vous pouvez prendre rdv directement.

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

Bien cordialement

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

CENTRE SATO-CONSULTATION DE PROXIMITÉ DE SAINT JUST EN CHAUSSÉE

3 rue oresmeaux
60130 SAINT JUST EN CHAUSSEE

Tél : 03 44 50 87 00
Site web : www.sato-picardie.fr/index.php
Secrétariat : Du lundi au vendredi: 8h30-18h
Accueil du public : Le mardi matin de 9h30 à 13h tous les 15 jours.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Ma consommation est-elle un problème ?