

Vos questions / nos réponses

## Alcool avec Modération

Par [Moon70](#) Postée le 23/03/2019 21:23

Bonjour à tous

J'ai pris conscience que l'alcool allait devenir un problème .Cela fait des mois que je bois tout les jours même seule et en semaine ( je pouvais entamer une bouteille de vin et presque la vider)..sûrement pour combler un mal etre .cela fait 6 jours que j'ai pas bu ..sevrage avec cauchemar sentiment d angoisse insomnie ..du coup fatigue ...mais bon sûrement passage obligé..je veux pas arrêter de boire complètement je voudrais boire pour le plaisir et avec modération..éviter de boire en semaine et surtout ne plus boire seule. pouvez vous me donner votre retour sur la consommation d'alcool contrôlé. Jai une soiree prévue samedi prochain..comment gérer?Merci pour vos retours

---

**Mise en ligne le 26/03/2019**

Bonjour,

Il existe quelques "astuces" qui peut-être peuvent vous aider à reprendre le contrôle de vos consommations lors de moments de convivialité: retarder le moment du premier verre, alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée, boire le plus lentement possible... Nous vous renvoyons à un article de notre site qui traite spécifiquement de cette question et dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Notre attention se porte dans votre message sur le fait que vous évoquiez possiblement utiliser l'alcool pour "combler un mal être" et de manière plus solitaire. Dans ce cas et pour soutenir les efforts que vous êtes en train de mettre en place en vue de mieux gérer vos consommations, peut-être serait-il opportun d'être épaulée dans votre démarche par un professionnel. Cette aide serait possible en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) au travers de consultations régulières.

A toutes fins utiles, vous trouverez ci-dessous les coordonnées des deux CSAPA de votre ville. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Les prises en charge proposées dans ce cadre répondent aux besoins et au projet de chacun, que l'on vise l'arrêt complet ou une diminution des consommations.

Nous restons bien sûr disponibles si vous souhaitez revenir vers nous pour échanger plus directement. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie](#)**

58 rue Robespierre  
42100 SAINT ETIENNE

**Tél :** 04 77 21 35 13

**Site web :** [www.csapa42.fr/](http://www.csapa42.fr/)

**Accueil du public :** Lundi et vendredi de 9h à 17h. Mardi de 9h à 19h. Mercredi de 13h à 16h30 . Jeudi de 9h à 19h. 3 Samedis par mois de 9h à 12h

**Secrétariat :** Lundi et vendredi de 9h à 17h. Mardi de 9h à 19h. Mercredi de 13h à 16h30 . Jeudi de 9h à 19h. 3 Samedis par mois de 9h à 12h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Centre Rimbaud](#)**

2, boulevard des Etats-Unis  
42000 SAINT ETIENNE

**Tél :** 04 77 21 31 13

**Site web :** [www.centre-rimbaud.fr/](http://www.centre-rimbaud.fr/)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h CAARUD 06 29 70 41 17 (jours d'ouverture RDR et Domiciliation en avril et mai 2020 dans spécificité)

**COVID -19 :** permanence téléphonique dont psycho. assurée tous les jours au 04 77 21 31 13 ; ouvert les mardi et vendredi de 9h à 18h pour la RDRD et la domiciliation : RDR

**D matériel délivré ou livraison au 06 44 14 06 93 consultations médicales : le vendredi :** Centre COVID 19 .: CSAPA référent pénitentiaire, lien étroit avec le SPIP et l'USN1 afin d'assurer au mieux la continuité des soins pour les personnes qui quittent actuellement la maison d'arrêt. : Permanence téléphonique

**COVID 19 :** Les activités avec hébergement (Communauté Thérapeutique « Les portes de l'imaginaire » et ACT du Coteau) maintiennent des permanences physiques et téléphoniques :

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- ["Quelques conseils pour contrôler votre consommation"](#)