

Vos questions / nos réponses

Besoin d'aide

Par [Popo1992](#) Postée le 27/02/2020 18:21

Bonjour, C'est la première fois que j'ose en parler, je ne bois plus ou peu lorsqu'il y a du monde, mais une fois seule à la maison, je me jette sur une bouteille ... je n'arrive pas à me redonner, me retenir... Comment faire ? Pourquoi seulement lorsque je suis seule j'ai ce besoin de boire un verre, puis deux, puis plus ... comment résister ... je ne peu pas demander à mon mari d'être H24 à la maison ! D'autant plus qu'il est pompier volontaire donc les absences sont récurrentes pour deux ou trois heures ... merci.

Mise en ligne le 02/03/2020

Bonjour,

Votre besoin de consommer seule et votre difficulté de contrôle peut s'expliquer de différentes façons.

Tout d'abord, vous nous dites réussir à vous gérer en présence de votre entourage. Cette maîtrise vous permet probablement de vous protéger du regard, du jugement des autres. En effet, les sentiments de honte et de culpabilité sont souvent très présents dans ce type de situation.

Ensuite, le fait de vous retrouver seule le soir, vous place face à vos pensées, à vos émotions, à votre solitude. C'est assez fréquent et d'autant plus favorisé par la nuit, lorsqu'on est moins actif, moins occupé.

Derrière une consommation excessive d'alcool se cachent souvent des émotions, des tensions qui ne sont pas évacuées au quotidien. Il serait intéressant de vous poser et de réfléchir à cela car c'est en partie à travers cette compréhension que vous arriverez à mieux agir sur votre rapport à l'alcool.

Dans un premier temps, vous pourriez essayer à nouveau de limiter votre consommation par vous même, en suivant nos conseils : boire lentement, manger avant et pendant la consommation, alterner un verre alcoolisé et un verre non alcoolisé, vous fixer une heure ou un nombre de verres et essayer de vous y tenir.

En parallèle et pour réduire les tentations liées à l'appel de l'alcool, vous pourriez vous trouver une activité sportive ou de loisirs qui vous permettrait de vous détendre mais également essayer de modifier vos habitudes, votre "routine" autour de laquelle semble s'être installée votre consommation.

Si ces conseils ne vous permettent pas d'arriver à maîtriser vos consommations et leurs conséquences, nous vous conseillons, dans un second temps, de vous diriger vers des professionnels spécialisés en addictologie. Cela pourrait vous aider à rentrer dans une réflexion constructive de votre usage d'alcool et éventuellement de prendre une décision quant à vos habitudes de consommation.

Sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont confidentielles et gratuites et sont assurées par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, ...). Ils pourront vous recevoir et faire le point avec vous sur votre situation.

Vous trouverez ci dessous les coordonnées des CSAPA proches de chez vous.

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, n'hésitez pas à contacter nos écoutants tous les jours soit par téléphone au 0980980930, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet Alcool Info Service, de 14h à minuit.

Bien à vous

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

[CSAPA ANPAA 18-Permanence d'accueil](#)

Place Chazereau
au Centre Médico Social
18700 AUBIGNY SUR NERE

Tél : 02 48 70 79 79

Site web : www.anpaa.asso.fr

Secrétariat : Lundi: 8h30-17h / Mardi: 8h30-19h / Mercredi: 8h-17h / Jeudi: 8h30-18h / Vendredi 12h-17h

Accueil du public : Consultations médicales (2em et 4ème mardi), médico-sociales (infirmière 1 fois par mois), psychologiques (2ème et 4ème jeudi), et sociales (1 fois par mois) sur rendez-vous

COVID -19 : SUSPENSION DE LA PERMANENCE d'Aubigny sur nere. Contacter le CSAPA en cas de besoin 02 48 70 79 79

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA ANPAA 18-Antenne de Vierzon](#)

13-15, rue Pierre Debournou
18100 VIERZON

Tél : 02 48 71 08 08

Site web : www.anpaa.asso.fr

Secrétariat : Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Accueil du public : 1 lundi par mois. Mardi et jeudi: 8h30 à 17h

COVID -19 : Ouverture une fois par semaine. Contacter le CSAPA de Bourges au 02 48 70 79 79.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)