

## BESOIN D'AVIS

---

Par Sof' Postée le 13/05/2020 09:30

Voilà je suis quelqu'un qui consomme seule 2-3 verres par jour et qui ne supporte pas la solitude Du coup j'invite aussi régulièrement du monde chez moi à prendre un verre Quand je bois je me sens moins seule mais mes émotions ressortent et je le vis mal J'ai essayé d'en parler à ma meilleure Amie mais je ne ressens pas de soutien Je suis un peu perdu Des avis ? Conseil ?

---

### Mise en ligne le 14/05/2020

Bonjour,

Avant toute chose, nous valorisons le fait que vous preniez contact avec nous concernant vos préoccupations sur vos consommations d'alcool.

Vous nous expliquez bien que cette consommation a une fonction pour vous, en lien avec le sentiment de solitude qui peut vous habiter.

Chez beaucoup de consommateurs réguliers il y a souvent une recherche d'apaisement, d'euphorie ou effectivement d'essayer de traverser des périodes de solitude ou d'isolement.

Si cela peut s'avérer être une solution temporaire pour certaines personnes, cela peut parfois majorer un mal-être déjà présent.

En effet, l'alcool est un produit classé dans les produits "perturbateurs du système nerveux central". Cela signifie que d'une personne à l'autre les effets ressentis pourront se montrer différents.

De plus, chez une même personne cela pourra être également le cas en fonction d'une période de vie ou d'une autre.

Il n'est pas toujours simple d'être compris sur ces questions par son entourage, car ces personnes ne "vivront" pas forcément leurs consommations de la même façon que vous.

Il est en tout cas important que vous ayez conscience de ce lien qui peut exister entre la fonction que vous recherchez dans vos consommations, l'effet émotionnel qu'elles produisent, et le fait que vous ressentiez le besoin d'en parler.

Si vous le souhaitez, vous pouvez tout à fait être aidée dans ce cheminement par des professionnels du domaine de l'addictologie.

Il existe des structures nommées Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où ces questions peuvent être discutées et accompagnées par les professionnels qui y exercent.

L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

L'accueil est non jugeant, et se déroule dans un cadre confidentiel et gratuit.

Le lien entre mal-être, émotions et consommation d'alcool y est bien connu et accompagné.

Nous vous mettons un lien en fin de réponse si vous souhaitez faire une recherche de CSAPA dans votre secteur géographique.

Si vous souhaitez que nous prenions le temps de vous proposer une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0980 930 930 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 8h Minuit.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Je souhaiterais être aidé