ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BOIRE MODÉRÉMENT

Par cris94 Postée le 13/03/2021 19:45

> bonsoir depuis très peu je bois, et maintenant c'est trop !!j'aimerai contrôlé!!impossible ,des que je commence !!!comment faire boire juste boir un verre par plaisir?

Mise en ligne le 15/03/2021

Bonjour Madame,

Nous comprenons votre difficulté à gérer votre consommation d'alcool, une fois le premier verre ingéré. C'est déjà très positif que vous ayez pris conscience de cette difficulté. Nous n'avons pas connaissance de la fréquence ni de la quantité de vos consommations, mais vous semblez souffrir de cette perte de contrôle.

Nous ne savons pas les raisons qui ont fait que vous avez commencé à boire de l'alcool depuis très peu de temps: par plaisir, par découverte, par besoin de se détendre... L'alcool étant un puissant anxiolytique, votre organisme peut, petit à petit, associer un verre d'alcool à un moment de bien-être, et en exiger davantage pour ressentir ce même effet.

De plus, l'alcool ayant des propriétés désinhibantes, il peut effectivement générer un dépassement des limites que l'on se fixe en étant sobre. Cela ne remet pas en question votre volonté de réduire ou de gérer vos consommations d'alcool, mais cela vient pointer votre besoin de stratégies pour y parvenir.

Il existe différentes stratégies pour espacer ses consommations d'alcool, ou mieux les gérer. Elles sont répertoriées dans la rubrique "Quelques conseils pour contrôler votre consommation" de l'article que "Ma consommation d'alcool est-elle un problème ?", que nous vous proposons en fin de réponse.

Si vous éprouvez des difficultés à mettre en place ces stratégies, ou que vous souhaitez bénéficier d'un soutien professionnel pour consolider votre démarche, nous vous conseillons d'en discuter avec l'équipe d'un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous pourrez y trouver une écoute non-jugeante et des conseils adaptés, dispensés par une équipe pluridisciplinaire. Nous avons relevé plusieurs CSAPA dans votre département qui pourraient vous convenir. N'hésitez pas à privilégier le centre le plus près de chez vous.

Si vous souhaitez approfondir votre réflexion quant votre relation avec l'alcool, vous pouvez également nous contacter de manière anonyme de nouveau par le biais du tchat, ou de notre ligne d'écoute (au 0 980 980 930, de 8h à 2h, tous les jours sans exception, appel non surtaxé).

Nous vous souhaitons une bonne continuation.

Bien cordialement.

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

CSAPA - CENTRE REGAIN

179 Boulevard Pasteur
94360 BRY SUR MARNE

Tél : 01 49 83 10 01
Secrétariat : Lundi: 9h-12h et 14h-18h, Mardi:10h- 18h, Mercredi 9h-13h, Jeudi: 9h-18h et Vendredi: 9h-16h30

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.
Accueil du public : Du lundi au vendredi sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

CSAPA HENRI DUCHÊNE

5, rue Carnot
Centre Henri Duchêne
94600 CHOISY LE ROI

Tél : 01 57 02 23 96
Secrétariat : Du lundi au vendredi: 9h-17h sauf le vendredi, fermeture à 15h30.
Accueil du public : Lundi et mardi de 9h à 20h. Les mercredi et jeudi de 9h à 17h. Le vendredi de 9h à 16h.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

ETAPE CRÉTEIL-UNITÉ D'ADDICTOLOGIE

40 rue de Mesly
Hôpital Albert Chenevier
94010 CRETEIL

Tél : 01 49 81 32 50
Site web : chu-mondor.aphp.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Accueil du public : Consultation du lundi au vendredi sur rendez-vous de : 9h00 à 18h00
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA BICETRE

78 rue du Général Leclerc
Centre Hospitalier de Bicêtre
94275 LE KREMLIN BICETRE

Tél : 01 45 21 26 52
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30 - Consultation sur rendez-vous

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Contrôler sa consommation d'alcool