

## ALCOOL

---

Par Totoche Postée le 25/10/2022 09:42

Bonjour, Je ne bois que le soir. Je me cache, je triche, je fais semblant de ne pas boire. Si je ne peux pas boire en rentrant je m'enfile 2 ou 3 verres cachés dans la cuisine. Est-ce que quelqu'un est comme moi ? Merci Bonne journée

---

### Mise en ligne le 25/10/2022

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous souhaitez vous adresser à d'autres internautes. Cela est possible dans notre rubrique « le forum des discussions », vous trouverez un lien en bas de page pour que vous puissiez adresser votre question.

Le support « vos questions-nos réponses » permet d'obtenir une réponse par des rédacteurs professionnels d'Alcool-info-service.

La question que vous posez et le contexte que vous nous décrivez laissent à penser que vos consommations du soir sont devenues nécessaires. De plus, le fait de vous cacher de vos proches induit sans doute une crainte de vous sentir jugée.

Il serait intéressant de vous interroger sur ce que vous permet cette consommation du soir, quelle en est la fonction.

Lorsqu'un produit est utilisé pour pallier à un inconfort émotionnel, une contrariété, des soucis, un trop plein de tensions c'est qu'il fait office de béquille.

Il est important de rester vigilant à ce type d'usage car il sort d'un cadre convivial et vise plutôt à améliorer un état psychologique ou émotionnel. A terme, il peut représenter un usage problématique. L'usage régulier génère un phénomène de tolérance qui amène l'utilisateur à augmenter les quantités pour ressentir les mêmes effets qu'au départ.

Ainsi, si votre consommation vous préoccupe, sachez que vous pouvez en faire part à votre médecin traitant pour aborder ensemble cette question.

Par ailleurs, sachez qu'il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites en Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire avec médecin addictologue, psychologue et infirmier reçoivent toute personne souhaitant évoquer sa consommation pour être conseillée et informée. L'idée étant d'être soutenue dans un cadre bienveillant pour maîtriser, diminuer ou cesser une consommation de produit licite ou illicite.

Vous trouverez un lien en bas de page vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA proche de vous.

Enfin, si vous souhaitez parler de votre consommation avec un écoutant d'Alcool-info-service, notre service est accessible tous les jours au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet du lundi au vendredi de 14h à minuit et les week-ends de 14h à 20h.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service