

JE NE SAIS PAS QUOI FAIRE

Par Viking6 Postée le 08/04/2024 22:16

Bonsoir, je n'arrive pas à me mettre de limite par moment lorsque je consomme de l'alcool, je ne bois pas tous les jours, uniquement le week-end, certain week-end j'arrive à me limiter et des fois non. C'est un problème qui me dérange fortement ainsi que pour ma femme. Je ne comprend pas. Pourriez-vous m'aiguiller s'il vous plaît. Bien cordialement

Mise en ligne le 10/04/2024

Bonjour,

Il est positif que vous sollicitiez des conseils pour trouver des solutions à une situation qui vous fait souffrir.

Vous nous indiquez ne pas consommer tous les jours mais parfois vous constatez une perte de contrôle dans vos consommations d'alcool. Ce comportement devient source de souffrances pour vous et votre compagne.

De nombreuses personnes sont confrontées à cette difficulté. Il est toujours utile de s'interroger soi-même, sur ce que représente ces moments d'alcoolisation avant même de les prévoir. L'idée étant de mieux identifier ce que vous recherchez en termes d'effets et quelle fonction occupe l'alcool dans votre vie.

Le rapport à un produit lorsqu'il se répète malgré des conséquences négatives implique souvent une origine d'ordre psychologique ou émotionnel.

Ce peut être le moyen de décompresser, d'évacuer une charge mentale, de se faire plaisir, de chercher à se désinhiber, etc.

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.

C'est pourquoi, il est important dans un premier temps de chercher à mieux se comprendre si l'on souhaite initier un changement dans ses habitudes.

Car dans un second temps, il peut être intéressant de trouver en dehors des alcoolisations, des moyens différents ayant une fonction proche de ce que vous recherchez au travers de la consommation.

L'idée étant de répondre autrement aux besoins sous-jacents des consommations pour que le rapport à l'alcool s'apaise et ne bascule plus dans la perte de contrôle.

Pour étayer davantage notre propos et vous aider à y réfléchir, vous trouverez en bas de page, un lien vers quelques rubriques de notre site internet.

Néanmoins, parfois il n'est pas toujours aisé de prendre du recul seul c'est pourquoi, il peut être utile de faire appel à une aide extérieure.

Sachez que si vous le souhaitez, vous pouvez évoquer vos difficultés avec des professionnels compétents dans les addictions. En effet, il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, d'arrêt ou de consolidation du sevrage.

Si vous sentez que cela pourrait vous aider, nous vous avons transmis les coordonnées d'un CSAPA proche de votre ville. Il suffit de les contacter pour prendre un rendez-vous.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, n'hésitez pas à joindre nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

ESPACE ARC EN CIEL - DÉPARTEMENT D'ALCOOLOGIE ET DE CONDUITES ADDICTIVES DU CH D'AVESNES

Route de Haut-Lieu
B.P. 10209
59363 AVESNES SUR HELPE

Tél : 03 27 56 55 18

Site web : www.ch-avesnes.fr/presentation.html

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Permanence téléphonique : 24h/24, 7j/7 au 0 800 36 82 38 Service téléphonique relié au secrétariat aux heures d'ouverture, orientation si nécessaire vers un professionnel soignant. Relié directement au service d'addictologie en dehors des horaires d'ouverture du secrétariat.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Quand je bois, je ne sais pas m'arrêter