

SUIS ALCOLIQUE

Par Profil supprimé Postée le 19/02/2015 21:07

bonsoir, je bois tous les jours 2 ricard maison midi et soir et parfois un verre de cidre en mangeant. suis je alcoolique? je pense que oui car j'en ai besoin et j'apprécie. mais j'aimerais tant stopper complètement l'alcool. j'ai arrêté le tabac l'an dernier ,j'en suis fière mais je ne pense pas avoir la volonté de stopper l'alcool vu que mon ami,lui ne veut pas arrêter. merci de votre réponse.

Mise en ligne le 23/02/2015

Bonjour,

Au-delà de la fréquence des alcoolisations, des quantités absorbées, d'autres types d'éléments sont utiles pour tenter de repérer si une consommation est problématique ou pas. Il s'agit par exemple des conséquences éventuelles de ces alcoolisations sur la vie sociale, la vie familiale, la vie professionnelle, des conséquences financières, des répercussions sur la santé et le bien-être... Un élément important consiste aussi à essayer de repérer le sens de ces alcoolisations, c'est-à-dire à tenter de répondre à quoi servent les effets de l'alcool. Dès lors que l'alcool revêt une fonction bien particulière (« pour dormir », « pour oublier », « pour calmer des angoisses »...) son usage et l'évolution de son usage semblent potentiellement à risque.

Vous utilisez le terme « alcoolique » que nous ne reprendrons pas parce qu'il nous paraît assez réducteur, comme une « étiquette », mais il nous semble que vous interrogez vos habitudes de consommation à juste titre. Vos alcoolisations paraissent effectivement excessives (en fréquence et en quantité), vous en dites que c'est un "besoin" comme vous dites avoir du mal à envisager d'arrêter, manquer de « volonté » pour reprendre encore votre terme. Comme nous le soulignons plus haut, c'est vraiment un ensemble d'éléments qui permet de qualifier un usage problématique d'alcool et, vous concernant, certains de ces éléments seraient à préciser.

Peut-être pourriez-vous tenter de réfléchir au « pourquoi » de vos habitudes avec l'alcool, au « pourquoi » de cette impossibilité à arrêter alors que c'est ce que vous souhaiteriez, au « pourquoi » les alcoolisations de votre ami semblent une entrave à votre volonté d'arrêter. Si vous souhaitez être accompagnée dans cette démarche réflexive et dans une tentative de résolution, qui pourrait aussi être une diminution de vos consommations, vous pourriez vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces centres proposent dans un premier temps de faire le point, puis, pour ceux qui le souhaitent, au travers d'accompagnements adaptés à chacun, de tenter de comprendre ce qui pose problème dans les modes d'alcoolisation et en amont de ces alcoolisations problématiques.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées du CSAPA de Quimper qui dispose d'une antenne à Douarnenez dont nous vous communiquons également les coordonnées si cette ville vous est plus accessible. Dans les deux cas les consultations ont lieu sur rendez-vous et sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous souhaitez revenir vers nous et prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre situation et vos difficultés, n'hésitez pas à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 20h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé).

Cordialement.

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 29-CSAPA ANTENNE DE DOUARNENEZ

17 rue des Plomarc'h
29100 DOUARNENEZ

Tél : 02 98 64 89 60

Site web : www.addictions-france.org

Accueil du public : Lundi 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - 1 Mercredi sur deux : 13h30 à 17h00 et Jeudi de 9h30 à 12h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes de moins de 25 ans et entourage, 1 Mercredi sur deux de 13h30 à 17h00 - Ligne dédiée CJC : 06 07 56 55 87

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

14 rue Marie Rose Le Bloc'h
29000 QUIMPER

Tél : 02 98 64 89 60

Site web : www.addictions-france.org

Accueil du public : Lundi au Jeudi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et Vendredi de 11h00 à 13h30

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes de moins de 25 ans et entourage le Mercredi et Vendredi de 13h30 à 17h00 - Ligne dédiée CJC : 06 07 56 55 87

Substitution : Prescription et délivrance de traitement de substitution méthadone pour les personnes suivies au Csapa

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

[Voir la fiche détaillée](#)