

Vos questions / nos réponses

## enceinte et alcool

Par [Profil supprimé](#) Postée le 25/03/2015 06:45

Bonjour je ne cherche pas à être jugée je suis maman de deux filles de 4 et 5 ans et suis enceinte de 4 mois et demi ma grossesse est difficile car beaucoup de stress à cause de ma grande fille très ingérable du stress quotidien. Dès le levé. Jusqu'au coucher pour me détendre le soir malheureusement ça ne me calme je bois 3 verres. De baby coca juste pour me calmer. Et ça m'apaise je ne suis pas ivre loin de là je pense que cela est mal mais je n'arrive pas j'en ai besoin en fin de journée pour relâcher la pression j'ai tout essayé yoga et autre rien n'a fait le fait de boire c'est 3 verres le soir je pense que c'est mal très mal pour ma grossesse pouvez-vous m'aider sans me juger s'il vous plaît je ne bois pas la journée pas envie du tout juste vers 18h et 19h c'est fini j'ai bu mes 3 verres je suis calme apaisée et j'ai de la peine d'être une maman désespérée car elle arrive là pour se calmer

---

### Mise en ligne le 26/03/2015

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à saluer le courage dont vous faites preuve en venant parler ici des difficultés que vous rencontrez actuellement. Vous avez besoin de boire le soir pour gérer le quotidien, pour apaiser votre stress. C'est la seule solution que vous avez trouvée pour l'instant, même si vous êtes bien consciente des risques que vous faites encourir à votre futur bébé.

Nous entendons votre détresse et comprenons votre besoin de ne pas vous sentir jugée. Il est très important maintenant que vous puissiez trouver un autre moyen de vous apaiser car, même si vous avez déjà essayé pas mal de choses, nous pensons qu'il existe toujours une façon moins dommageable que l'alcool pour calmer le stress et les tensions.

Vous avez des difficultés avec votre fille aînée que vous décrivez comme ingérable. Vous pouvez peut-être solliciter l'aide de professionnels afin d'être conseillée et soutenue dans votre rôle de maman. L'école, votre médecin traitant, le Centre d'Action Médico-Sociale Précoce ou le Centre Médico-Psychologique dont vous dépendez peuvent vous aider ; nous vous encourageons à vous adresser à eux si ce n'est pas déjà fait.

Concernant votre consommation d'alcool, vous pouvez contacter un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent les personnes qui consomment un produit et proposent un accompagnement adapté à chacun. Étant donné la situation toute particulière dans laquelle vous

vous trouvez, et l'importance que votre grossesse se déroule dans les meilleures conditions possibles, pour vous comme pour votre bébé, les professionnels de ce centre réfléchissons avec vous aux solutions envisageables et vous soutiendrons dans les difficultés que vous rencontrez. Vous trouverez les coordonnées des centres proches de chez vous [ici](#), n'hésitez pas à les contacter, ils sont là pour ça.

Aller rencontrer un professionnel en direct est une démarche difficile, par crainte du jugement, mais aussi pour toutes sortes de raisons qui sont propres à chacun. Nous vous encourageons de tout coeur à faire ce pas, en espérant que vous trouverez, prochainement, un apaisement aux souffrances qui sont les vôtres.

Pour d'autres informations, ou pour prendre le temps d'en parler avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Je suis enceinte et je n'arrive pas à arrêter de boire](#)