

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### A LA RECHERCHE DE DISCUSSION DE PERSONNES QUI S'EN SONT SORTIES

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 05/04/2016 à 21h27

Je suis en difficultés face à la consommation d'alcool qui n'est pas quotidienne mais intervient le week-end. Seule il m'arrive de sombrer. Je souhaiterais discuter avec des personnes qui s'en sont sorties...? Merci de votre aide

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 25/04/2016 à 17h25

Bonjour,

La consommation excessive mais non quotidienne d'alcool est aussi un problème d'alcool-dépendance. Il y a quelque chose, peut-être la solitude, peut-être aussi d'autres problèmes, qui vous font avoir recours à l'alcool sans pouvoir vous contrôler. Vous n'êtes pas seule dans cette situation et nous espérons aussi que d'autres internautes pourront partager avec vous leur expérience.

Si vous vous sentez dépassé par les événements alors vous êtes tout à fait légitime pour prendre contact aussi avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). Le centre le plus proche de chez vous vous recevra gratuitement ne serait-ce que pour faire un bilan de ce qui se passe pour vous et voir ce que vous pouvez faire en fonction de vos objectifs. Allez-y sans crainte car ces consultations sur rendez-vous sont réalisées par des professionnels qui ne vous jugeront pas. Parfois les Csapa ont aussi des groupes de paroles qui vous permettront de discuter avec des personnes comme vous.

Vous trouverez le centre le plus proche de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

N'attendez pas d'étendre votre consommation à d'autres jours de la semaine, allez faire le point.

Enfin les groupes d'anciens buveurs comme Alcooliques Anonymes, Vie Libre, Alcool Assistance, la Croix bleue offrent des espaces respectueux et solidaires pour parler de ses difficultés avec l'alcool. Vous pouvez rechercher, à partir du site Internet de chacune de ces associations, s'il y a un groupe qui se réunit près de chez vous. Là aussi vous pourrez en discuter.

Cordialement,

le modérateur.

---