

CONSOMMATION MASSIVE

Par Profil supprimé Postée le 01/07/2017 18:51

Bonjour. Je ne consomme pas d'alcool tout les jours. Mais lorsque je sort ou que je me retrouve dans une soirée, il m'arrive de consommer abusivement de l'alcool. Je n'arrive pas à contrôler cette consommation et il m'arrive de me retrouver dans des états très avancé. Quelle sont les solutions à envisager pour endiguer ces pertes de contrôle face à l'alcool.

Cordialement.

Mise en ligne le 04/07/2017

Bonjour,

Vous consommez de l'alcool lors de soirées et votre difficulté majeure est l'impossibilité de contrôler vos consommations. Ces alcoolisations massives perturbent vos soirées. Vous avez pris conscience que cela ne peut continuer. Vous cherchez des solutions pour mieux gérer vos consommations.

Quelle que soit la raison de vos alcoolisations, recherche d'apaisement, d'ivresse..., le fait est que vous consommez de manière compulsive. Il existe quelques « astuces » pour essayer de reprendre le contrôle de ces consommations; vous pouvez tenter de retarder le premier verre, intercaler boissons alcoolisées et non alcoolisées, déterminer un nombre maximum de verres à ne pas dépasser, une heure à laquelle arrêter de boire...

Ne pas boire le premier verre qui en appelle d'autres peut être la solution. Faire l'expérience d'une soirée sans alcool pourrait effectivement vous donner l'occasion de constater qu'il est possible de s'amuser, de partager avec d'autres différemment.

Si vous souhaitez aller plus loin dans votre réflexion, peut-être pouvez-vous vous questionner sur le sens de vos alcoolisations. Ce n'est vraisemblablement pas sans raison que certaines de vos soirées s'achèvent de manière négative en paroles et actes. Ces interrogations pourraient faire l'objet d'une consultation en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des professionnels spécialisés (médecin, psychologue, infirmier..) vous recevront et vous proposeront une écoute et un soutien. Les consultations sont anonymes, gratuites et confidentielles.

Vous trouverez une adresse de ces centres en bas de page.

Nous vous invitons aussi à consulter sur notre site la rubrique " *Quand je bois je n'arrive pas à m'arrêter* ". Vous trouverez les différents liens en bas de page.

Nous nous tenons bien sûr à votre disposition si vous souhaitez revenir vers nous pour échanger de vive voix. Nos écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat, 7j/7j de 14h à minuit.

Bien à vous.

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

ASSOCIATION OPPELIA - ESSONNE ACCUEIL - SITE D'EVRY

110 Grand Place de l'Agora
3ème étage
91034 EVRY

Tél : 01 60 78 06 44

Site web : www.oppelia.fr

Accueil du public : Lundi, mardi et jeudi : 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 18h. Mercredi: 9h15 à 11h30 et 16h à 19h. Vendredi de 9h45 à 13h00

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez vous du lundi au vendredi.

Substitution : Suivi des traitements et délivrance pour les personnes suivies au Csapa.

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

- [Quand je bois je ne sais pas m'arrêter](#)

