

DIFFICULTÉS À CONTRÔLER MA CONSOMMATION

Par Profil supprimé Postée le 10/11/2017 09:45

Bonjour,

j'ai un problème avec l'alcool dans le sens ou quand je bois je n'arrive plus à m'arrêter, je ne bois pas tout les jours et ça ne me manque pas, mais environ tout les 15jrs, je commence à boire seule chez moi, une bière me disant allez juste une mais je n'arrive pas à m'arrêter... quand je sors, en soirée ou repas avec les amis j'arrive à contrôler ma consommation même si j'ai toujours envie de plus.

Je n'arrive pas à comprendre mon comportement, à chaque fois je me dis qu'il ne faut pas que je recommence mais je fini toujours par recommencer

Mise en ligne le 10/11/2017

Bonjour,

La description que vous faites de votre « écart » bimensuel fait penser à un usage compulsif même s'il reste épisodique. Cependant c'est bien sûr davantage sur les causes éventuelles que sur ce rapport à l'alcool que vous pourriez axer vos interrogations.

Votre difficulté d'interrompre volontairement votre consommation ne semble apparaître que quand vous consommez toute seule et vous rappez ne souffrir d'aucun symptôme de manque physique lié à l'alcool.

Vous ne mentionnez pas non plus un quelconque manque psychique même s'il vous arrive, quand vous êtes à l'extérieur, de « lutter » intérieurement pour garder le contrôle (ou pour faire bonne figure ? la question mérite d'être posée).

Nous observons effectivement que votre rapport à l'alcool comporte des zones d'ombre et nous comprenons votre incompréhension de rester dans la répétition. Aussi, nous vous suggérons d'en parler.

Parallèlement à cette ouverture vers l'extérieur pour être aidée vous pouvez d'ores et déjà vous employer à mettre en place des parades ou stratégies pour vous éviter de boire à l'excès. A titre d'exemple, évitez dans la limite du possible de rester seule sachant que c'est dans ces moments que vous semblez être livrée à vous-même. Il ne serait peut-être également utile d'éviter d'avoir de l'alcool à la maison ou pas au delà d'une certaine quantité... Il vous appartient d'être créative pour vous protéger contre vous-même.

Vous pouvez vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où des professionnels de la dépendance ou de tout ce qui a trait aux troubles de la consommation vous accueilleront en toute discrétion. Ce sont des médecins, psychologues, addictologues, psychiatres, qui ont l'habitude traiter votre type de problématique sans juger, gratuitement et en toute confidentialité. Nous vous avons mis en bas de page quelques adresses de ces centres situés dans votre département. Nous vous suggérons de vous rapprocher de l'un d'eux.

Si vous souhaitez reprendre tout cela avec nous vous pouvez nous contacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0980 980 930 (Alcool info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin. Bien cordialement.

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

CSAPA

6-14, avenue Reibaud
06600 ANTIBES

Tél : 04 93 33 26 82

Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 12h

Substitution : Centre méthadone : délivrance sur place du lundi au vendredi de 9h à 13h

COVID -19 : Infos de juin 2022; l'équipe assure ses activités normalement dans le respect des gestes barrières -, l'équipe assure ses activités normalement dans le respect des gestes barrières -

Voir la fiche détaillée

ELSA ET CONSULTATION D'ADDICTOLOGIE

15, avenue des Broussailles
06400 CANNES

Tél : 04 93 69 79 56

Site web : www.hopital-cannes.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et 14h à 16h

Accueil du public : Lundi, jeudi et vendredi matin par le médecin, mardi matin par l'infirmier addictologue. au RDC, et jeudi en consultations externes avec le médecin de 14h à 16h30 au 3^e étage. consultations tabacologie lundi et vendredi en cardiologie

COVID -19 : Contact de décembre 2022 Port du masque obligatoire et désinfection des mains

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA LA CARAVELLE

Chemin de Clavary
06335 GRASSE

Tél : 04 93 09 56 83

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

Service mobile : l'ELSA est constituée d'une infirmière et du médecin addictologue, appelées à la demande de tous les services (urgence, gastro-entérologie, pédiatrie...).

Substitution : le mardi de 9h à 17h

COVID -19 : Contact d'aout 2022, Port du masque obligatoire et désinfection des mains

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA DE L'HÔPITAL SAINTE MARIE

87, avenue Joseph Raybaud
Centre Hospitalier Spécialisé Sainte Marie
06009 NICE

Tél : 04 93 13 57 66

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30

COVID -19 : Contact d'Aout 2022 : Accueil et suivi UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS dans le respect des gestes barrières

[Voir la fiche détaillée](#)