

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

QUAND JE BOIS JE NE M ARRÊTE PAS... COMMENT FAIRE ?!

Par Profil supprimé Postée le 17/12/2017 10:05

Jeune femme mariée, je consomme de l'alcool en soirée sans pouvoir m'arrêter. Quand le premier verre est pris je ne m'arrête plus et finis souvent la plus ivre. Nous n'avons pas d'enfants (je suis infertile) bien que nous aimerions vraiment. Et j'ai eu une année d'anorexie en 2008 qui aujourd'hui n'est pas totalement réglée... et je ne sais plus quoi faire car j'ai tout pour être heureuse... mais je me noie dans chaque verre dès que j'en ai l'occasion.

Comment faire? A chaque fois je me dis "ce soir tu ne boiras pas" puis je craque sous les yeux impuissants de mon mari qui ne veut pas non plus avoir le mauvais rôle.

Je me sens nulle. J'aimerais arrêter l'alcool définitivement car en plus j'ai des soucis de maux de tête et black out.

Merci pour votre aide

Mise en ligne le 19/12/2017

Bonjour,

Lors de soirées lorsque vous consommez de l'alcool vous ne parvenez pas à vous arrêter. Vous ne comprenez pas votre comportement car vous vous sentez globalement heureuse au quotidien, hormis votre problème d'infertilité.

Cette consommation compulsive entraîne des effets négatifs tels que trous noirs (black-out) et maux de tête qui vous font culpabiliser. Aujourd'hui, vous prenez pleinement conscience des difficultés que cela génère dans votre vie personnelle et conjugale et c'est déjà une première étape très importante.

Votre objectif serait un arrêt définitif de vos consommations d'alcool.

Pour cela, il serait intéressant que vous puissiez être accompagnée par des professionnels qui pourraient vous guider et vous soutenir dans cette démarche. Ils pourraient également vous aider à comprendre ce qui fait que vous adoptez ce fonctionnement et que vous perdez ainsi le contrôle de vos consommations.

Vous nous dites être passée par un problème d'anorexie en 2008, pas tout à fait réglé à ce jour.

L'anorexie est un trouble alimentaire qui fait également partie du champ des addictions. Les professionnels dont nous vous parlons pourraient tout à fait prendre en compte cet élément dans une prise en charge.

Il vous est possible de vous adresser en Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous y serez reçue dans un cadre bienveillant, confidentiel et gratuit. Vous pourrez bénéficier de consultations avec une équipe pluridisciplinaire composée généralement de médecins addictologues, psychologues qui sauront être à l'écoute de vos difficultés.

Vous trouverez en bas de page des liens vers différentes structures à Paris. Si vous désirez une orientation plus affinée ou échanger plus avant avec nous, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 ou par tchat tous les jours de 14h à Minuit via notre site Alcool Info Service.

Avec tous nos encouragements pour mener à bien votre projet et vos démarches,

Bien cordialement.

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

CSAPA PIERRE NICOLE : CENTRE VAUCOULEURS

3 rue de Vaucouleurs
75011 PARIS

Tél : 01 55 28 94 00

Site web : www.pierre-nicole.com

Secrétariat : Lundi : 14h-20h00 - Mardi au jeudi de 10h-13h et de 14h-18h et vendredi jusqu'à 17h00

Accueil du public : Lundi : 14h-20h00 - Mardi au jeudi de 10h-13h et de 14h-18h et vendredi jusqu'à 17h00

COVID -19 : Accueil sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA CONFLUENCES-CONSULTATIONS ET RÉSEAU D'APPARTEMENTS THÉRAPEUTIQUES

6 rue de la Fontaine-à-Mulard
75013 PARIS

Tél : 01 43 13 14 30

Site web : www.groupe-sos.org

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi, et jeudi : 9H00 à 20h et Vendredi: 9h30-17h00

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au jeudi de 9h00 à 20h00 et vendredi de 9h00 à 17h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous au n°4 rue de la Fontaine-à-Mulard avec ou sans accompagnement entourage

Substitution : Initiation, suivi et délivrance de traitement de substitution pour les patients suivis

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA AURORE 75-SITE MÉNILMONTANT

7 rue du Sénégal
75020 PARIS

Tél : 01 43 66 20 22

Site web : www.aurore.asso.fr

Secrétariat : Lundi: 14h à 17h - Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 17h et vendredi de 9h à 16h.

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 10h à 17h00 sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service