

## DOIS-JE M'INQUIÉTER?!

---

Par Profil supprimé Postée le 29/12/2017 17:09

Bonjour,

Je suis une jeune femme de 30 ans, je n'ai pas pour habitude d'acheter de l'alcool quand je fais mes courses ou lorsque je sort avec des amis car c'est moi qui conduis à chaque fois. Toutefois, quand je suis chez mes parents je consomme souvent de la bière fraîche à 5 % 1 ou 2 ça dépend et si il y un bon repas j'ai une bonne descente sur la bouteille de vin et uniquement si c'est un vin que j'apprécie. Néanmoins, mon père me dit souvent de faire attention car mon défunt grand père était alcoolique et il me dit souvent que je vais finir comme ce dernier du coup je suis frustrée car je n'ai pas l'impression d'avoir le comportement d'un malade alcoolique vu que je n'en recherche pas spécialement sauf s'il fait très chaud j'aime bien apprécié ma ou mes deux bières ou un bon vin le week-end ou en hivers de temps en temps le soir. Maintenant, quand je bois un coup je ne l'apprécie plus comme avant car j'ai le sentiment de ruiner ma santé. Aujourd'hui je ne sais pas si je Dois m'inquiéter et consulter un professionnel de l'alcool? Désolé pour mon long texte et d'avance merci pour vos retours.

---

### Mise en ligne le 02/01/2018

Bonjour,

Vous vous interrogez sur votre consommation d'alcool.

Il est intéressant que vous ayez repéré dans quels contextes elles ont lieu: chez vos parents lors d'un repas, lors de week-end, lors de journées chaudes ou encore l'hiver.

Nous entendons que votre père a contribué à votre questionnement en vous parlant des soucis de consommation de votre grand-père. Désormais lorsque vous consommez de l'alcool, le plaisir que vous en retirez est amoindri par ce qu'il a pu vous renvoyer.

Ce que renvoie l'entourage concernant les consommations est parfois un signal à prendre en compte, néanmoins le jugement de votre père est peut-être renforcé parce qu'il a pu voir chez son propre père.

Le plus important dans ce que vous nous décrivez est que vous vous posez des questions. Le simple fait que vous posiez des questions peut être déjà un signal. Vous pouvez déjà repérer cette appétence que vous avez pour l'alcool. Cela ne veut pas dire qu'elle se transformera en consommation problématique, mais nécessite une certaine vigilance de votre part. Pour aller plus loin dans les questionnements, sachez qu'il existe des endroits où vous pouvez rencontrer des professionnels dans un cadre non-jugeant gratuit et confidentiel.

Il s'agit de Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), vous trouverez les coordonnées d'un CSAPA à proximité de votre domicile en fin de message.

Vous pouvez y rencontrer une équipe généralement composée de médecin addictologue, psychologue...

Si vous désirez vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h du matin au 0980 980 930 ou par tchat via notre site Alcool Info Service tous les jours de 14h à Minuit.

Bien cordialement

---

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

---

### EQUIPE DE LIAISON EN ALCOOLOGIE

2 rue du Docteur Delafontaine  
Hôpital Delafontaine  
93200 SAINT DENIS

Tél : 01 42 35 61 29

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h00 à 16h30. Le vendredi de 9h00 à 12h30.

Accueil du public : Groupe d'information sur l'alcool ouvert à tout usager et à l'entourage les mercredi de 11h30 à 12h30, au service de gastro-entérologie (3ème étage).

Voir la fiche détaillée

## ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 974-CSAPA NORD SAINT DENIS

45 avenue Leconte de Lisle  
Résidence le Florentin  
97490 SAINT DENIS

Tél : 02 62 30 11 31

Site web : [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h. Fermeture de l'accueil le jeudi après-midi.

Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi après-midi, accueil privilégié des jeunes consommateurs et de leur entourage.

Possibilité de consultations d'autres jours sur rendez-vous.

Service mobile : Une équipe mobile (Fil Ariaan) va à la rencontre des usagers avec visite à domicile.

[Voir la fiche détaillée](#)

### En savoir plus :

- [L'alcool et vous](#)