

## ALCOOL EN SOIRÉE

---

Par Profil supprimé Postée le 28/01/2018 19:59

Bonjour

Je ne suis pas dépendante à l'alcool au quotidien. Je ne bois pas en semaine et jamais seule.

Cependant lors de soirées je ne sais pas me contrôler je bois jusqu'à être dans un état d'ébriété très élevé à m'endormir ou vomir et ne me souvenir de rien.

Quand je réfléchis je me dis que je n'arrive pas à passer une soirée sans boire et à chaque fois beaucoup beaucoup trop j'enchaîne les verres sans m'arrêter

Pouvez vous m'aider me dire comment régler ce problème que j'ai avec l'alcool.

Je suis dans l'embarras car mon mari n'arrive plus à supporter cela et on est au bord de la rupture

Merci d'avance

Claire

---

### Mise en ligne le 31/01/2018

Bonjour,

Vous n'êtes pas consommatrice régulière, mais votre consommation excessive en soirée vous pose problème, à vous et à votre conjoint.

Votre démarche et votre réflexion sont très intéressantes et courageuses. Dans un premier temps nous pouvons vous conseiller de prendre connaissance d'un article dont nous indiquons le lien en bas de page.

Vous pouvez aussi faire un bilan de votre consommation avec des professionnels, afin de mieux cerner le pourquoi de cette consommation excessive dans un contexte particulier.

Ce bilan ne nécessite qu'une consultation, mais par la suite, si vous le souhaitez, vous pourrez également bénéficier d'un suivi, médico-psychologique, afin de vous aider à stabiliser votre situation et à mieux gérer vos consommations en soirées.

Le type d'établissements proposant ces suivis et le bilan, sont des Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous joindrons des adresses en fin de message si vous souhaitez vous orienter.

Vous y trouverez des professionnels spécialisés dans le domaine des dépendances, des médecins, des psychologues, ainsi que des travailleurs sociaux. Ils pourront vous accueillir et vous aider, vous soutenir, dans des consultations régulières et gratuites.

Sachez également que les consultations sont ouvertes à l'entourage.

Si votre mari rencontre des difficultés, ou que vous souhaitez y aller en couple, n'hésitez pas à poser la question directement dans le centre, afin que vous puissiez tous les deux bénéficier d'une aide adaptée.

Nous restons disponibles par téléphone au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin si vous souhaitez en reparler plus longuement, et par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement.

---

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

---

### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 34

59, avenue de Fès  
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C  
34090 MONTPELLIER

Tél : 04 99 77 10 77

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

Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la

République 12 à 21 ans Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas  
COVID -19 : Mars 2022 : accueil en présentiel uniquement sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

## **CSAPA ARC-EN-CIEL**

10 boulevard Victor Hugo  
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 92 19 00

Site web : [www.amtarcenciel.fr](http://www.amtarcenciel.fr)

Accueil du public : lundi , mercredi , vendredi : 9h/12h30 et 14h/18h, mardi : 13h30/19h et jeudi : 9h/12h30 et 14h/17h

Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous : Mercredi, jeudi, vendredi 13h30/18h et Sur rendez-vous 9h/18h du lundi au vendredi.

COVID -19 : Juin 21 : en présentiel avec gestes barrières et possibilité de rendez-vous en téléconsultation (vidéo, téléphone).

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- comment contrôler sa consommation