

Vos questions / nos réponses

savoir dire stop

Par [demiz](#) Postée le 25/03/2018 15:32

Bonjour !Voilà je me rend compte que de plus en plus quand je fais des soirées avec des amis ou en famille ,je n'arrive pas à gérer ma limite d'alcool! Je ne bois aucun verre d'alcool la semaine seulement le week-end. Je voudrais arriver à boire 4,5 verres et m'arrêter, ou boire un verre d'eau, mais à chaque fois c'est pareil à partir de quelques verres, je me laisse envoûté, et je n'arrive pas a dire « stop tu as assez bu ». Et je fini souvent ivre à faire le clowns devant la famille et les amis. Si vous avez des conseils ça pourrait peut être m'aider. Et je voudrais savoir si il serait utile de prendre rendez-vous avec un addictologue. Je vous remercie d'avance.

Mise en ligne le 28/03/2018

Bonjour,

Vous buvez régulièrement en soirée, et vous n'arrivez pas à vous arrêter.

En effet, les troubles de la gestion de consommation peuvent faire partie de la problématique addictive. Le fait de ne pas réussir à s'arrêter bien qu'ayant conscience d'une consommation excessive, mérite sans doute d'être discuté plus en profondeur avec un professionnel.

Donc si vous êtes d'accord pour aller voir un addictologue et faire un bilan plus complet de votre consommation, cela peut être une bonne idée.

Vous pouvez trouver ce type de professionnels en libéral, mais également en Centre de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Dans ces centres, les consultations sont totalement confidentielles et gratuites. De plus, vous aurez aussi la possibilité de voir un psychologue et de faire le point si cela vous semble nécessaire ou intéressant.

Vous trouverez des liens en fin de message pour vous orienter vers ce type de structures.

De votre côté, vous pouvez déjà mettre en place quelques astuces, comme de boire de l'eau entre deux verres d'alcool pour tenter de diminuer la consommation, voir si vous acceptez que quelqu'un vous fasse un signe lorsque vous commencer à ne plus savoir gérer, remettre du cadre et vous rappeler que vous tentez de changer vos habitudes.

Le fait de « faire le clown » est sans doute lié à la désinhibition induite par l'alcool. Peut-être que ce produit vous aide à vous sentir plus sociable, et dans ce cas, un travail sur la confiance en soi pourrait vous être bénéfique...

En attendant, nous restons à votre disposition pour en discuter plus en détails, par téléphone au 0 980 980 930 entre 8h et 2h du matin, ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[Consultation externe du CSAPA Delta](#)

19 Rue des Anciens d'Afn
au Centre Hospitalier
59230 SAINT AMAND LES EAUX

Tél : 03 27 41 32 32

Site web : www.le-greid.fr/

Accueil du public : Le jeudi de 16h à 19h sur rendez vous

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

[Voir la fiche détaillée](#)

[Unité d'Alcoologie Clinique](#)

19, rue des Anciens d'Afnque du Nord
59230 SAINT AMAND LES EAUX

Tél : 03 27 22 98 70

Site web : www.ch-saint-amand-les-eaux.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h (Au delà de ces horaires qui sont ceux du secrétariat, l'équipe infirmière présente 24h sur 24 peut répondre)

COVID -19 : Respect des gestes barrières, reprise des consultations en ambulatoire et réouverture des sevrages en chambre individuelle pour 14 places, les chambres doubles étant transformées en chambres individuelles

[Voir la fiche détaillée](#)