

## AIDE À L'ARRÊT DE CONSOMMATION EXCÉSSIVE

---

Par Profil supprimé Postée le 30/05/2018 19:05

Bonjour,

je suis actuellement étudiant en master 2 et je bois trop les week-end et parfois seul le soir en week-end également. Mon augmentation de consommation est arrivé quand j'ai arrêté de fumer des joints et ensuite des cigarettes. Je passais plus de temps à boire en soirée, cas que je pense courant, et je buvais chaque semaine, le vendredi soir et le samedi soir. Il y a deux ans c'était systématique à chaque week end, avec de grandes quantités d'alcool. Désormais c'est moins souvent du à mes fréquentations différentes mais je me retrouve à être la personne qui bois le plus, le plus vite, et sans difficulté du à l'habitude. Je voudrais savoir s'il y a des astuces pour diminuer en soirée, si mon cas est courant. Je dois préciser que j'ai une tendance facile à l'addiction, de plus ma mère était, et est toujours sûrement alcoolique, et cela depuis que je suis enfant. Il en découle que j'ai aussi honte de boire, mais sur le moment je n'y pense pas.

---

### Mise en ligne le 01/06/2018

Bonjour,

Nous félicitons votre prise de conscience d'une consommation régulière que vous qualifiez d'excessive et votre orientation vers notre service.

Vous dites avoir observé une diminution de votre consommation que vous attribuez à un changement de fréquentations, cependant quelles qu'en soient les raisons nous tenons à souligner et valoriser l'importance de la capacité que vous avez eu à le faire.

Vous abordez le thème de l'addiction et de la représentation que vous en avez, en lien avec votre mère. A la question de l'hérédité, il nous semble important de préciser qu'il n'y a pas de consensus scientifique et il n'a jamais été démontré qu'il pourrait y avoir un "gène de l'addiction" ; il est cependant observé qu'évoluer dans un milieu où la consommation d'alcool est habituelle peut générer une "banalisation" de l'usage.

A la question de ce que vous nommez personnellement addiction et de votre rapport au produit, il serait intéressant de vous questionner sur vos attentes en terme d'effets, en lien avec quels besoins, la place que vous accordez à ce produit, ... Nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous apportera quelques pistes de réflexion supplémentaires ainsi que quelques conseils pour limiter votre consommation.

Si malgré tout, vous souhaitez être aidé dans la compréhension et pour aller vers une meilleure gestion de celle-ci, il est important de savoir qu'il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels de santé spécialisés. Soit dans le cadre de CJC (Consultations Jeunes Consommateurs), soit dans le cadre de consultations dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Nous vous joignons 2 autres liens ci-dessous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou 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

Voir la fiche détaillée

## LE ZINC : CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS DU CSAPA ARC EN CIEL

23 boulevard Pasteur  
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 99 23 45 04

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

Accueil du public : Sans rendez-vous : Les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

[Voir la fiche détaillée](#)

### En savoir plus :

- [L'alcool et vous](#)