

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

QUELS CONSEILS?

Par Profil supprimé Postée le 15/07/2018 19:38

Je bois actuellement (le lus souvent seule ds des cafés)4 à 6 verres de vin blanc pour me sentir bien ,voire euphorique. Quels Conseils pouvez vous me donner pour réduire ma consommation à un niveau raisonnable ?

Mise en ligne le 18/07/2018

Bonjour,

Vous nous dites boire ces verres de vin blanc "pour vous sentir bien voire euphorique". L'alcool apporte en effet une ivresse qui fait se sentir plus léger et plus euphorique. Cependant, ce en quoi votre consommation peut être problématique, au-delà des quantités que vous buvez, c'est que vous éprouvez le **besoin** de boire.

Dès lors l'une des questions à vous poser, c'est pourquoi vous éprouvez ce besoin de vous sentir bien avec l'alcool. Quelles en sont les raisons sous-jacentes ?

Répondre à cette question vous permettra d'envisager des ajustements dans votre vie qui feront que vous éprouverez moins ce besoin. Cela vous laissera plus de liberté pour boire moins et moins souvent.

Vous pouvez faire ce travail de questionnement avec des professionnels de CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ces professionnels spécialisés (médecin, psychologue...) vous aideront à vous poser les "bonnes" questions; ils pourront vous proposer un soutien et des conseils. Les consultations sont gratuites et anonymes.

Vous trouverez les coordonnées du CSAPA le plus proche en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" dont nous vous mettons le lien ci-dessous ou en appelant notre ligne d'écoute au 0 980 980 930 (tous les jours de 8h à 2h). Vous pouvez également nous contacter par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service