ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT MAÎTRISER LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 30/12/2018 13:00

> Bonjour,
> Je fais du sport au moins 2 fois pr jour. J'aime ma famille (j'ai 2 filles 11 et 15 ans). Tous les soirs je bois une bouteille de vin et parfois plus . Je ne dépasse pas les 2 bouteilles mais j'ai un mauvais alcoolisme je deviens agressive envers mon mari je crie fort et surtout je ne me souviens de rien. Comment je dois m'y prendre pour réduire la consommation svp. ?

Mise en ligne le 04/01/2019

Bonjour,

Vous avez une consommation d'alcool assez importante et régulière que vous voudriez réduire. Cette consommation se fait le soir, peut-être comme un rite, une marque de fin de journée, pour vous détendre…Le sens que vous y donnez aura bien sûr une importance dans votre projet de réduction.

Vous le savez sans doute la consommation d'alcool modifie le comportement en plus de fausser le jugement si on a consommé plus ou moins excessivement. Ceci explique sans doute votre agressivité, même si pour votre entourage cela reste difficile à vivre.

D'autre part, il n'y a pas de méthode « clé en main » pour arrêter ou réduire sa consommation de l'alcool. Il s'agit pour vous de trouver du « sur mesure ».

Vous faites déjà du sport, ce qui est très positif, mais cela s'avère visiblement insuffisant pour que vous repreniez le contrôle de votre consommation. Vous avez l'amour que vous donnez (et recevez) de votre famille et c'est très précieux. Vous ne nous dites pas cependant si vous partagez des moments avec eux encore, des sorties, balades… ni si vous travaillez ou avez d'autres occupations.

Il est en effet très important de vous réapproprier votre temps, d'occuper votre esprit de vous créer des stratégies pour vous éviter de boire ou en tout cas de retarder le plus possible l'échéance de votre premier verre. A titre d'exemple qui vaut suggestion vous pouvez nous appeler lorsque l'envie du premier verre arrive, ou lorsque vous sentez que vous allez enchaîner rapidement vers un autre. Vous trouverez également sur notre site dans la rubrique "l'alcool et vous" des conseils, des "trucs" pour réduire votre consommation.Nous vous avons mis le lien en bas de page.

De plus, sachez que vous pouvez être aidée gratuitement par des spécialistes dans les CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous aurez l'opportunité, si cela vous convient, de faire le point de vos consommations et peut-être d'en déterminer le sens. Cette démarche aura le mérite de susciter votre réflexion en plus de vous voir proposée de nouvelles pistes pour que vous repensiez votre comportement.

Nous vous avons mis quelques adresses de structures situées dans le département de l'Ain et nous invitons à les contacter.

Si vous voulez ponctuellement être soutenue ou aidée vous pouvez nous joindre par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à 02h00 du matin ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

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

CENTRE D'ADDICTOLOGIE DE L'AIN - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 01

23 rue des Pérouses
01500 AMBERIEU EN BUGEY

Tél : 04 74 23 36 61
Site web : addictions-france.org/r
Secrétariat : Lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Sur rendez-vous en appelant le secrétariat
COVID -19 : Mai 2022 : accompagnement individuel en présentiel, sur rendez-vous (téléconsultations envisageables au cas par cas). Activités groupales suspendues sauf interventions de prévention et de formation

Voir la fiche détaillée

CENTRE D'ADDICTOLOGIE DE L'AIN - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 01

114 bis, boulevard de Brou
01000 BOURG EN BRESSE

Tél : 04 74 23 36 61
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h
COVID -19 : Mai 2022 : accompagnement individuel en présentiel, sur rendez-vous (téléconsultations envisageables au cas par cas). Activités groupales suspendues sauf interventions de prévention et de formation

Voir la fiche détaillée

CENTRE D'ADDICTOLOGIE DE L'AIN - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 01

2, rue Montaigne
01100 OYONNAX

Tél : 04 74 23 36 61
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Sur rendez-vous en appelant le secrétaria
COVID -19 : Mai 2022 : accompagnement individuel en présentiel sur rendez-vous - (maintien possible dans certains conditions de téléconsultations)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- CONSEILS POUR LIIMITER OU ARRËTER MA CONSOMMATION.