VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MAITRISER SA CONSOMATION D'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 03/05/2013 15:09

Bonjour,
Je suis devenu peu voir incapable de maitriser ma consommation d'alcool. Je pense d'ailleurs ne l'avoir jamais été depuis l'adolescence, mais aujourd'hui je suis un papa trentenaire avec femme et enfants en bas ages, et je dois préserver ma santé, mon boulot, ma famille. Ma femme ne buvant pas ou très peu, je me suis mis à lui cacher ma consommation, qui parfois peut atteindre au moins deux bouteilles de bières et du vin par jour, ca se passe le soir. Je compte plutôt les jours ou je ne bois pas dans la semaine, bien souvent à cause de la fatigue. Plus je suis stressé, plus je bois et plus ca me fatigue et ça m'irrite. Mais aussi, plus je suis en forme et moins je prends le soin d'y rester longtemps, je vais boire et revasser pendant des heures. J'en ai recemment parlé à un, puis deux, trois amis au moins dont un ancien alcoolique, plus simplement que je ne l'aurait pensé. Puis à ma femme en lui disant, "je ne vais pas bien, je bois trop, c'est impossible de me mettre une limite que je ne respecte pas, je ne bois parfois plus par plaisir.." elle est très à l'écoute, mais comme tous mes amis elle me propose de me soutenir et d'en parler à un psy. et le blocage est là, le psy je sais que ca peut-m'aider mais ca me rebute. C'est peut-être lui la clé, mais ca m'angoisse. Mentir aux autres pour boire apporte une certaine honte, mais se mentir à soi même par manque de courage ou de volonté, c'est aussi difficile à supporter. J'ai tenté tout ce que j'ai pu trouver pour réduire ma consommation, mais rien n'y fait je ne respecte pas mes propres choix. Pourtant j'ai le moral, mais ça ca me travaille quotidiennement. Un petit espoir cependant, car hier je suis allé cherché un bouteille de vin que j'ai laissé à vue de ma femme (sans cependant lui dire hey chérie regarde ! je m'en ouvre une !)et dont je n'ai bu que deux verres en m'occupant par du jardinage et de la musique. Ma crainte, c'est que ce soir, des bières m'attendent à la maison !

Mise en ligne le 06/05/2013

Bonjour,

Votre message témoigne d'un virage, d'une envie de changement. Aujourd'hui trentenaire, mari et père, vous vous rendez compte que l'alcool occupe une place importante dans votre vie. Utilisé comme récompense ou tranquillisant, l'alcool s'est inséré progressivement dans votre quotidien au point que vous n'arrivez plus à maitriser votre consommation.

Il semble que cette étape de prise en compte soit primordiale pour envisager toute prise en charge. Votre parole se libère, vous n'êtes plus seul. Votre entourage familial et amical vous soutient et vous encourage à consulter. C'est en effet un positionnement pertinent car ils ne peuvent se substituer à des professionnels mais peuvent valoriser votre parcours.

Aller voir un « psy » peut entrainer des blocages, souvent véhiculés par nos représentations. Si vous n'êtes pas prêt à faire ce travail tout de suite, ce n'est pas grave. Il existe d'autres alternatives. Les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie) proposent des consultations gratuites et confidentielles avec, entre autre, des médecins et des travailleurs sociaux spécialisés. L'objectif est de faire le point sur votre consommation, d'envisager un « programme », de vous écouter, de vous soutenir… Nous vous transmettons les coordonnées d'un centre proche de chez vous.

Vous pouvez également prendre contact avec des groupes d'entraide, comme les" Alcooliques Anonymes" ou la "Croix Bleue" par exemple, afin d'échanger avec d'autres usagers sur des histoires de vie, des conseils, des questions…

Trouver des alternatives comme la musique ou le jardinage, passer du temps en famille, prendre soin de vous est important pour votre bien-être personnel.

N'hésitez pas à nous appeler au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) si vous en ressentez le besoin, nos écoutants sont là pour vous aider dans votre cheminement.

En vous souhaitant une bonne continuation,

Cordialement.

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

CSAPA CHU-LE PARI

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46
Site web : www.lepari.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30
Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il

est conseillé d'arriver entre 8 et 9h). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous
Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h
COVID -19 : Mise à Jour Novembre 2022: respect du protocole sanitaire

Voir la fiche détaillée