Vos questions / nos réponses

Alcool

Par Anouska Postée le 20/11/2023 20:29

> Bonjour, Suis-je alcoolique si je n'arrive pas à m'arrêter de boire en soirée ?

Mise en ligne le 28/11/2023

Bonjour,

Vous nous interrogez sur la nature de votre rapport à l'alcool car vous constatez une perte de contrôle de vos consommations en soirée. Vous souhaiteriez savoir si vous avez une dépendance.

Il est positif que vous vous interrogiez car cela signifie qu'il y a une réflexion qui s'amorce sur votre propre fonctionnement.

Cependant, il est difficile de répondre précisément à cette question sans une vision plus large de votre situation personnelle et de vos habitudes de consommation.

Néanmoins, le fait de ne pas réussir à limiter ses consommations d'alcool malgré des objectifs fixés en amont, est un aspect qui doit susciter des interrogations. Il est important de réfléchir à ce que permet l'alcool dans votre vie. Quelle en est sa fonction et qu'est ce qui se trame derrière la consommation d'un point de vue émotionnel ou psychologique.

Par ailleurs, d'autres aspects sont à prendre en compte pour évaluer une problématique éventuelle. Comme un comportement qui change ou des conduites à risque dans des contextes d'ébriété. Tout ce qui peut impacter de façon négative votre vie personnelle, relationnelle ou professionnelle devra faire l'objet d'une certaine vigilence.

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous transmettons en bas de page quelques articles tirés de notre site internet. Cela vous permettra d'évaluer plus précisément votre fonctionnement et d'obtenir quelques conseils.

Sachez qu’il est également possible de faire le point avec votre médecin traitant ou des professionnels en addictologie. Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites au sein de Centres de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres disposent d’une équipe pluridisciplinaire avec médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux. Ce peut être l’occasion pour vous d’évaluer votre rapport à l’alcool et surtout de bénéficier de conseils avisés pour vous aider à reprendre le contrôle.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d’un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d’y renseigner la ville et de sélectionner « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de ces questions, n’hésitez pas à contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service