

Vos questions / nos réponses

## Consommation chronique

Par [Profil supprimé](#) Postée le 08/02/2010 16:02

Comme beaucoup de jeune gens de ma génération, j'ai eu l'occasion de consommer différentes drogues. Je ne parlerais que d'alcool et de cannabis, car, malgré avoir tout essayé (cannabis, ero, coke, exta, acide, spsilo, morphine...) j'ai eu la chance jusqu'à maintenant d'en faire qu'une consommation très occasionnelle et festive et de pas être tombé dedans.. Cela étant, je me demande si je n'est pas déplacé mon addiction, car en effet, au jour d'aujourd'hui je pense être devenu un alcoolique chronique. Comment évaluer mon addiction et surtout comment me sortir de là, sachant que je ne souhaite pas de traitement médicamenteux. Je vous remercie de m'éguiller, car il faut absolument que je me sorte de ce guépier avant que ma vie m'échappe.

---

### Mise en ligne le 09/02/2010

Bonjour,

Tout d'abord, addiction à l'alcool ou pas, nous pouvons au moins constater d'après votre résumé de la situation que votre consommation d'alcool vous inquiète et vous amène à demander de l'aide.

L'addiction se mesure souvent en terme de "perte de liberté" de boire en l'occurrence, c'est à dire l'impression de ne plus avoir le choix ou la volonté, de boire ou de ne pas boire. Cette habitude qui s'est installée pour vous, et qui vous a peut-être soutenue d'une certaine manière, vous laisse maintenant le sentiment de vous échapper peu à peu et de vous piéger.

Face à tout cela, vous pouvez trouver de l'aide au sein d'une consultation d'alcoologie. Vous y trouverez des professionnels (médecins, psychologues, travailleurs sociaux...) à votre écoute, pour vous permettre d'évaluer votre situation et vous proposer la prise en charge la mieux adaptée à votre cas et à vos souhaits.

Sachez qu'une alcoolisation chronique peut entraîner à la fois une dépendance physique et psychologique. Or, si la dépendance physique est présente, il peut-être dangereux d'arrêter l'alcool sans traitement médicamenteux, car il y a différents risques en période de sevrage comme les convulsions notamment. Ces traitements ne sont pas indiqués dans tous les cas, et ne sont prescrits que quelques jours.

D'autres types de traitements existent pour limiter le besoin de boire par la suite, mais vous aurez l'occasion d'évoquer à la fois vos craintes et vos souhaits avec ces

professionnels et de décider avec eux de l'aide la plus appropriée pour vous.  
Vous trouverez ci- dessous un lieu à contacter.

Par ailleurs pour toute autre question, vous pouvez joindre l'un de nos écoutants sur  
Ecoute Alcool (0811 91 30 30, de 14h à 2h, au prix d'une communication locale) ou  
Drogues Info Service au 0800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe, de 8h à 2h).

Cordialement.

---