VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SUIS JE DÉPENDANTE?

Par Profil supprimé Postée le 19/12/2014 10:18

bonjour, je suis une femme de 42 ANS; avec mon mari nous buvons 1 à 2 BOUTEILLES DE VIN ROUGE 5 à 6 SOIRS par semaine . pour ma part je dois boire 4 à 5 VERRES par soir. nous ne consommons jamais d'alcool fort, je n'aime pas.cela fait plusieurs années que nous avons "cette habitude" , nous n'avons pas augmenté la quantité au fil du temps.
aujourd'hui , je me pose des questions car les soirs où j'ai consommé je me réveille en pleine nuit et impossible de me rendormir, je bois pas d'eau la nuit, je transpire beaucoup.. et le lendemain matin pas très fraiche.
je pense être dépendante car l'idée de plus consommer de vin me parait impossible; ça me détend.
je ne sais pas comment m'y prendre car je n'ose pas en parler à mon médecin traitant car c'est un médecin de famille que je connais trop bien maintenant,(ses enfants sont à l'école avec les miens , nous étions invités à son anniversaire ....)
j'en ai parlé avec mon mari mais il trouve qu'on est pas alcoolique car on arrive à ne pas boire certains soirs sans que ça nous manque.
qu'en pensez vous?suis dépendante?
j'ai de la volonté alors puis arrêtée seule ?
merci de votre réponse

Mise en ligne le 22/12/2014

Bonjour,

Cette " habitude " qui s'est installée dans votre couple vous questionne et vous vous demandez si vous êtes dépendante. Consommer quotidiennement 4 a 5 verres d'alcool expose à des risques et vous en avez pris conscience, cela nous parait essentiel.

Les organisations de santé publique recommandent de ne pas consommer plus de 2 unités d'alcool par jour pour les femmes et 4 pour les hommes. Dans ce cadre, une unité d'alcool correspond à 10 grammes d'alcool pur, soit 2 verres et 4 verres pour les hommes.

S'alcooliser vient répondre à un besoin, différent d'une personne à l'autre. Quelle que soit la consommation, son ancienneté, ses raisons, il est toujours possible de diminuer, d'arrêter en se faisant aider. C'est pourquoi nous vous invitons à faire le point à ce sujet avec votre mari car apparemment votre consommation d'alcool semble excessive.

Il vous semble impossible d'arrêter de boire mais vous avez la possibilité de diminuer votre consommation. Dans cette optique il existe des centres de soins en addictologie où il est possible d'avoir des entretiens auprès de médecins, de psychologues . Vous pourrez faire un premier point avec eux sur votre consommation quotidienne d'alcool et choisir éventuellement d'être accompagnée et soutenue dans votre démarche. Vous trouverez deux adresses en bas de page.

Nous vous conseillons de consulter notre site Alcool Info service à la rubrique " connaître les risques " ainsi que " comment savoir si j'ai un problème "

Vous pouvez également joindre un de nos écoutants au 0980 980 930 (ligne de "Alcool Info Service", gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat sur le même site.

Bien à vous.

CSAPA Arc en ciel

ANPAA 34