INFORMATION

Par Ludosme56 Postée le 22/07/2021 14:36

Bonjour Je m'appelle Ludovic et j'ai un problème avec l'alcool. Je ne bois pas la semaine mais quand je suis en soirée le week-end je bois beaucoup trop d'alcool et je deviens méchant dans mes paroles, j'en ai plus de cette situation et avant de perdre les gens que j'aime j'aimerais être conseillé ou aidé. Bonne journée Cordialement

Mise en ligne le 23/07/2021

Bonjour,

Vous êtes attentif à votre consommation d'alcool et cela vous aidera dans votre souhait de mieux comprendre votre rapport à l'alcool et votre envie de mieux vous maîtriser.

Une consommation excessive principalement le week-end peut effectivement devenir problématique.

Ce type de consommation en soirée festive vient peut-être répondre à un besoin de décompression, de lâcher-prise.

Derrière une consommation excessive d'alcool se cachent souvent des émotions, des tensions qui ne sont pas évacuées au quotidien et c'est peut-être cela qui ressort lorsque vous vous montrez méchant dans les paroles.

Dans un premier temps, vous pourriez essayer à nouveau de limiter votre consommation par vous-même, en suivant nos conseils : retarder l'heure de la consommation du premier verre, boire lentement, manger avant et pendant la consommation, alterner un verre alcoolisé et un verre non alcoolisé, vous fixer une heure ou un nombre de verres.

Pour réduire les tentations liées à l'appel de l'apéro, vous pourriez vous trouver une activité sportive ou de loisirs qui vous permettrait d'être occupé dans ces moments et qui vous aiderait également à vous détendre.

Si ces conseils concrets ne vous permettent pas d'arriver à maîtriser vos consommations et leurs conséquences, nous vous conseillons alors de vous diriger vers des professionnels spécialisés en addictologie. Cela pourrait vous aider à rentrer dans une réflexion constructive sur votre usage d'alcool et éventuellement à prendre une décision quant à vos habitudes de consommation.

Sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont confidentielles et gratuites et sont assurées par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, ...). Ils pourront vous recevoir et faire le point avec vous sur votre situation.

Vous trouverez ci-joint les coordonnées des CSAPA proches de chez vous.

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, n'hésitez pas à contacter nos écouteurs soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 8h à minuit.

Bien à vous

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

SERVICE D'ADDICTOLOGIE DE LA FÉDÉRATION DE SANTÉ PUBLIQUE

55 rue Georges Clémenceau
B.P. 34216
44342 BOUGUENAIS

Tél : 02 51 82 93 80
Site web : www.ch-daumezon45.fr

APSYADES : ANTENNE NANTES NORD

54 boulevard Jean XXIII
44300 NANTES

Tél : 02 40 40 97 96
Site web : www.lesapsyades.fr/
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous. Tel : 07 84 14 68 71

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service

Autres liens :

- quand je bois je ne sais pas m'arrêter