

SUIS JE ALCOOLIQUE

Par Yvonne Postée le 29/08/2021 18:22

Bonjour Je bois 2 whisky tous les soirs parfois 3 ? Je pense que oui Je n'ai pas bu de verre depuis 3 jours c'est le 4ème soir aujourd'hui mais la journée n'est pas finie... Merci

Mise en ligne le 03/09/2021

Bonjour,

Avant tout, nous vous prions de nous excuser pour le délai de réponse lié à un dysfonctionnement de notre site.

De façon générale, nous préférons les termes de dépendance à l'alcool à celui d'alcoolique souvent chargé en représentations négatives et peut-être plus explicite sur la notion de dépendance.

Nous parlons de dépendance lorsqu'un usager a perdu la liberté de ne pas consommer. Aussi évaluer un problème d'alcool n'est pas chose aisée et nous ne sommes pas en mesure de répondre à votre question aussi simplement que par un « oui » ou un « non ». Nous vous joignons un lien ci-dessous "l'alcool et vous" qui vous apportera quelques pistes de réponse.

Une perte de contrôle d'une consommation est fréquemment liée à des difficultés d'ordre émotionnel telles que le stress, l'anxiété, la tristesse, le manque de confiance,... auxquelles l'alcool pourrait venir comme une réponse apaisante.

Vous dites avoir cessé de boire durant 3 jours et nous ne savons pas où vous en êtes aujourd'hui de cette démarche ni comment vous vous sentez. Quoi qu'il en soit, il nous semblerait important de vous rapprocher d'un professionnel spécialisé en addictologie afin de bénéficier d'un soutien dans votre démarche et de trouver les pistes afin d'aborder l'abstinence le plus sereinement possible.

Pour cela il existe des dispositifs tels que les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels les professionnels proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Il en existe dans tous les départements. Ne disposant d'aucune indication de votre département de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre recherche.

Vous pouvez bien entendu nous solliciter afin d'être aidée à localiser un lieu qui vous correspondra pleinement. Nous sommes joignables 7 jours/7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site "alcool info service" de 8h à minuit. Nos écoutants prendront le temps nécessaire pour vous épauler et vous guider.

Bien cordialement

En savoir plus :

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