

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SAVOIR DIRE NON

Par Vinju91 Postée le 01/02/2021 13:06

Bonjour, Voilà je vient vers vous car je pense avoir un soucis avec l'alcool. Mon souci c'est des que je suis avec du monde je ne sais pas dire non et temps que la bouteille est la je me ressert a chaque fois. je fais du mal au personne autour de moi mais surtout a ma femme et ma fille. Ma consommation est très peut en semaine mais forte le vendredi/samedi et dimanche. Merci a vous de m'avoir lu. Cordialement

Mise en ligne le 02/02/2021

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. Dans d'autres cas, l'alcool permet de se sentir plus à l'aise en soirée, plus sociable, ...

Derrière une consommation excessive d'alcool se cachent souvent des émotions, des tensions qui ne sont pas évacuées au quotidien.

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 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 écoutants 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.

Si votre femme a également besoin de soutien, n'hésitez pas à lui dire de nous joindre.

Bien à vous

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

CSAPA L'ESPACE

25 bis, route d'Egly
91290 ARPAJON

Tél : 01 64 90 62 00

Accueil du public : Lundi de 9h30 à 18h. Mardi et mercredi de 10h à 18h. Jeudi de 10h à 13h et de 15h à 18h. Vendredi de 9h30 à 15h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations du lundi au jeudi, sur rendez-vous. accueil des jeunes à partir de 12 ans.

Substitution : Unité Méthadone avec suivi de traitement sur rendez-vous et délivrance.

COVID -19 : Février 2021- Accueil en présentiel sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE- CSAPA D'EVRY

**25, desserte de la Butte Creuse
91004 EVRY**

Tél : 01 69 87 72 02

Site web : www.addictions-france.org

Secrétariat : Lundi : 14h-19h - Mardi et Vendredi : 9h-17h - Mercredi 9h-12h et Jeudi 9h -19h

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous du lundi au vendredi - groupe de parole entourage (ouvert à tous) : 1 fois par mois

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service