© Drogues Info Service - 25 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Comment sortir de la spirale alcoolique dans laquelle je me suis mise?

Par Profil supprimé Postée le 27/06/2021 10:33

> Bonjour, je ne pensais vraiment pas écrire sur ce forum mais je crois que ça me fera du bien déjà. Je suis comédienne et j'ai 22 ans. Je travaille dans un bar à vin pour compléter mes fins de mois, et je dois dire que j'adore ça le pinard ! Depuis des années en fait, depuis mon premier verre j'ai eu une relation compliqué et passionnelle avec la bière et le vin, surtout le vin. Le problème c'est que je suis déjà excessive (avec tout hein sinon c'est pas drôle, tabac, sexe, parfois drogues). Je suis devenue très amie avec une copine de promo pendant les confinements, par la suite elle a emménagé dans mon immeuble. On est une super team d'alcoolytes, on a pas de limites et on se cuite à peu près tous les soirs. Les jours où je ne bois pas c'est quand je n'arrive pas à me lever à cause de la veille. Le truc c'est que tout le monde est très fetard dans mon entourage, et j'ai la réputation d'etre Encore plus fetarde que tout le monde. Or quand je décuve je déprime sévèrement et je m'en veux beaucoup. J'ai l'impression que personne ne voit ce que je vis avec l'alcool. Je pourrais en parler avec ma mère de qui je suis très proche, mais elle est très malade , je ne veux pas qu'elle s'inquiete. Je je sais pas quoi faire. Je n'arrive même pas à imaginer une semaine sans boire. J'ai des alcooliques dans ma famille, et je veux réussir dans mon métier. Comment faire pour me sortir de tout ça? J'ai déjà l'impression de ne plus être dans l'enfer déni mais les tentations sont trop nombreuses.. Merci d'avance!

Mise en ligne le 30/06/2021

Bonjour,

Il est possible que vous pensiez poster votre écrit au sein de nos forums. Si tel est le cas, vous trouverez en bas de réponse un lien vers nos forums pour pouvoir interagir avec d'autres internautes.

Nous nous permettons d'essayer de vous amener des éléments de réponse face au problème qui vous préoccupe.

L'alcool est un produit qui peut amener un effet anxiolytique temporaire, permettre de désinhiber, avoir pour fonction d'essayer de décompresser…

Néanmoins sa consommation régulière ou importante peut engendrer des carences pour l’organisme. Cela peut également fortement affecter l’humeur et le moral et entrainer des émotions négatives comme le mal-être, la culpabilité voire de la dépression.

Il est vraiment très positif que vous ayez fait la démarche de nous écrire, cela montre que vous avez repéré que ce fonctionnement ne vous convient plus, même si pour le moment vous ne savez pas trop comment être aidée. Nous comprenons que vous avez conscience de l’impact de ces alcoolisations sur votre présent, et peut-être sur votre avenir sans pouvoir pour autant imaginer vous passer du produit.

Il vous est tout à fait possible de bénéficier d’une aide extérieure de la part de professionnels du domaine de l’addictologie. Ces personnes peuvent vous accueillir là où vous en êtes dans votre rapport actuel avec l’alcool, dans vos difficultés et vos ambivalences sans vous juger.

En effet, il existe des lieux nommés Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des accompagnements dans un cadre confidentiel et gratuit. Les professionnels qui y exercent sont en général médecin addictologue, psychologue, infirmier… Ils proposent des solutions individualisées sur les difficultés avec l’alcool et peuvent proposer un soutien face au mal-être qui est à l’origine, ou qui découle des consommations.

Vous trouverez également en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué, si vous souhaitez amorcer une démarche.

Il nous parait donc important que vous puissiez bénéficier d’une aide extérieure de ce type afin de ne pas rester seule face à ces difficultés; nous comprenons en effet dans votre écrit qu’il est compliqué d’aborder la problématique avec votre famille et votre entourage.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n’hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou parle Chat de notre site Alcool Info Service de 8H à Minuit.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

CSAPA LYADE - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Secrétariat : Lundi,mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le amrdi de 10h à12 et de 16h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

Service Universitaire d'Addictologie de Lyon - SUAL - Centre Hospitalier Edouard Herriot

5, place d'Arsonval
SUAL HEH
69003 LYON

Tél : 04 72 11 78 52
Site web : www.chu-lyon.fr/fr/drogue-et-addictions
Secrétariat : Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30
Accueil du public : Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Forums Alcool info service - Jeunes