

Vos questions / nos réponses

Suis-je un alcoolique ?

Par [Tremel28](#) Postée le 09/05/2023 23:22

Bonjour, Je suis musicien, fréquemment "amené" - forcément - à consommer de l'alcool, et depuis quelques temps, je n'arrive plus à m'arrêter, au point d'acheter des bouteilles de rhum et les boire en cachette... Je n'arrive pas à m'arrêter ! Je sais que je me répète, mais il faut comprendre que je suis à bout.... Merci de vos réponses :)

Mise en ligne le 12/05/2023

Bonjour,

Votre consommation d'alcool a évolué et nous saluons votre questionnement concernant le risque de développer une dépendance.

Répondre à la question de savoir si vous êtes « alcoolique » ne nous appartient pas tant le rapport à une consommation est très individuel et l'évaluation des raisons qui vous conduisent à consommer seul et sans limite tout autant personnel.

Ce que nous pouvons dire de façon plus général est que l'on parle de dépendance à l'alcool (terme que nous préférons à celui d'alcoolisme très connoté négativement) lorsque l'utilisateur a perdu la liberté de s'abstenir, autrement dit lorsqu'il ne parvient plus à se passer de consommer.

Au-delà de contexte ou de circonstances favorisant la consommation tel que celui de la musique comme évoqué dans votre message, cette perte de contrôle est fréquemment liée à un sentiment de mal-être, à des difficultés d'ordre émotionnel telles que le stress, l'anxiété, le manque de confiance, ... auxquelles l'alcool viendrait comme une réponse "apaisante".

La consommation que vous décrivez s'apparente à une dépendance et il pourrait être intéressant de réfléchir à ce qui vous conduit personnellement à cette perte de contrôle, ce que vous allez y chercher, ce que vous en attendez. Le lien ci-dessous « L'alcool et vous » pourra vous apporter quelques pistes et éléments de réponse d'ordre général.

Si vous souhaitez être aidé dans cette réflexion personnelle, il est important de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels des professionnels de santé spécialisés sur la question de l'addiction proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Cela pourrait vous permettre d'y faire un bilan de votre consommation, d'évoquer votre questionnement et de prévenir le risque de dépendance.

Nous vous joignons un lien ci-dessous. Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone, par mail ou en vous rendant sur place.

Si vous souhaitez évoquer votre situation sous forme d'échanges dans un premier temps et obtenir davantage d'informations sur l'orientation, nous sommes également joignables 7 jours/7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site de 14h à minuit du lundi au vendredi, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

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

[CSAPA CICAT 28 - antenne de Dreux](#)

4/6 rue Porte Chartraine
28100 DREUX

Tél : 02 37 46 47 94

Site web : www.cicat.fr/

Secrétariat : Fermeture le lundi, le mardi une fois sur 2 de 10h à 19h ou de 13h à 19h, mercredi de 10h à 18h, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h.

Accueil du public : Fermeture le lundi, le mardi une fois sur 2 de 10h à 19h ou de 13h à 19h, mercredi de 10h à 18h, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes consommateurs sur rendez-vous le mercredi de 10h à 17h . Sinon sur les créneaux du CSAPA.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [L'alcool et vous](#)