

## POUVEZ VOUS M'AIDER

---

Par Profil supprimé Postée le 23/03/2014 12:08

je suis alcoolique depuis + de 10 ans c'est surtout les week end et il n'y a pas d'aide

---

### Mise en ligne le 25/03/2014

Bonjour,

Il semble que le temps est venu pour vous de vous questionner sur votre dépendance à l' alcool. Vous consommez essentiellement le weekend depuis de nombreuses années.

La dépendance à l'alcool se définit, comme le besoin de consommer. La consommation lorsqu'elle se fait de manière discontinue, vise les effets qu'il procure, et entraîne souvent une perte rapide du contrôle des quantités. Ce besoin se manifeste de façon consciente ou inconsciente et est souvent lié à des circonstances ou à des situations psychologiques particulières (angoisse, solitude, ennui..).

Par définition, quelqu'un dont la dépendance est psychologique doit pouvoir stopper sa consommation sans signe de manque physique et ne pas consommer pendant plusieurs semaines. Une personne peut-être alcoolique de façon massive le week-end parce qu'elle est seule et s'ennuie, et ne rien consommer dans la semaine parce qu'elle travaille. C'est peut être votre cas. Il ne s'agit donc pas d'une question de quantité ou de qualité d'alcool mais de la relation particulière que l'on entretient avec l'alcool.

Nous vous encourageons à réfléchir à ce qui pourrait vous détendre le week-end : promenades, cinéma, amis, famille. Il y a sûrement des choses que vous aimeriez faire si votre consommation d'alcool ne vous en empêchait pas.

Aujourd'hui vous cherchez des solutions pour vous libérer de cette consommation qui vous pose problème. Effectivement sortir d'une dépendance à l'alcool n'est pas chose facile et peut prendre du temps. Plus une dépendance s'installe dans le temps, plus il est difficile d'en sortir et nous vous encourageons à vous faire aider par des professionnels.

Pour arrêter votre consommation d'alcool, il existe des structures qui proposent deux types d'accompagnements différents:

Le sevrage ambulatoire, c'est-à-dire sous forme de rendez-vous réguliers en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Dans ces centres vous avez la possibilité de consulter anonymement et gratuitement des médecins, des psychologues, qui pourront vous accompagner durant votre sevrage. En cliquant sur le lien vous aurez l'adresse d'un centre près de chez vous.

Le sevrage hospitalier est une cure qui peut durer de 10 jours à plusieurs semaines dans un service hospitalier d'addictologie, d'une durée variable selon les établissements.

Pour vous faire une idée plus précise de ces deux modes de prise en charge, pour que vous puissiez faire votre choix, nous vous recommandons la lecture de la section de notre site consacrée au sevrage.

Si d'autres questions se posent ou vont se poser, n'hésitez à nous recontacter pour en échanger. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) ou par chat sur notre site.

Bon courage.

---