© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment gérer sa consommation d’alcool ?

Par cataleya26 Postée le 04/04/2024 19:12

> Bonjour, j’ai 20ans et depuis maintenant 1 an demi j’ai énormément de mal à gérer ma consommation d’alcool à finir d’en des états ou je deviens ingérable. Je suis un danger pour moi-même. Je sors tout les week-ends c’est dernier mois ça allait mieux mais mardi j’ai rechuté et je me suis mise dans un danger ainsi que mes amis. Je ne sais pas vraiment par où commencer mais j’ai besoin d’aide. Sachant que je suis sous antidépresseurs, avec l’alcool les effets sont beaucoup plus important.

Mise en ligne le 08/04/2024

Bonjour,

Nous valorisons le fait que vous veniez vers nous dans l'idée de vous protéger de consommations qui ne vous conviennent plus.

Il est tout à fait possible d'être aidée à modifier ce fonctionnement avec des professionnels du champ de l'addictologie. Il existe notamment des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) qui peuvent vous aider dans ce sens.

Les consultations individuelles se font dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils peuvent vous accompagner dans une modification de vos consommations, une aide à se limiter ou ne pas perdre le contrôle. Parallèlement ils peuvent également vous soutenir concernant le mal-être que vous ressentez. Ils tiendront compte dans leurs conseils des traitements qui vous sont prescrits.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse un lien pour effectuer une recherche de CJC dans votre périmètre géographique.

N'hésitez pas à contacter un de nos écoutants pour du soutien ponctuel ou une orientation affinée. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)
- Je souhaite être aidé