

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOLIQUE ?

Par Alcool Info Service Postée le 26/08/2024 00:07

Bonjour, Avec les vacances et les verres entre potes, je crois que ça fait bien un mois que je bois tous les soirs et je suis pas certaine de réussir à m'arrêter à la rentrée (je recommande le travail la semaine prochaine). Vous pensez que je devrais aller consulter ? Merci d'avance pour votre réponse ??

Mise en ligne le 29/08/2024

Bonjour,

Si le contexte des vacances estivales a pu favoriser des usages quotidiens d'alcool, cela ne signifie pas forcément et automatiquement que vous avez développé une addiction.

Avant de consulter, peut-être pouvez-vous essayer d'agir par vous-même sur vos consommations d'alcool en vous fixant des règles, des limites. La reprise de votre travail pourrait d'ailleurs vous y aider. Nous vous joignons en bas de message des articles pouvant vous donner des idées pour réduire vos consommations.

Si vous éprouvez des difficultés à atteindre vos objectifs alors dans ce cas peut-être pourrez-vous faire appel à votre médecin traitant ou revenir vers nous pour faire le point. Si besoin, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- "Comment réduire votre consommation"