

COMMENT DIMINUER LA CONSOMMATION QUAND ON EST SOUVENT SOLLICITÉ ?

Par Alcool Info Service Postée le 08/09/2024 18:52

Bonjour. Je suis gérante de bar depuis 3 ans. J'ai depuis l'âge de 16 ans une dépendance au cannabis et suis dans l'abus de beaucoup de drogues (notamment l'alcool) lors de moments festifs ou dépressifs. Depuis que je travaille dans un bar, ma consommation d'alcool (surtout rhum) n'arrête pas d'augmenter. J'essaie de ne pas boire tous les soirs ou je travaille mais finis très souvent par craquer, notamment lors qu'on me sollicite. Pensez-vous que ça soit capable pour une personne à tendance addictive comme moi d'arrêter ou diminuer la consommation d'alcool alors que la tentation est très présente ? Merci et bonne journée !

Mise en ligne le 11/09/2024

Bonjour,

Nous comprenons vos difficultés à gérer vos consommations d'alcool, alors que vous évoluez dans un contexte professionnel où ce produit est très présent.

Vous évoquez un terrain propice aux conduites addictives, depuis plusieurs années, et des épisodes de consommations excessives lors de situations particulières (fêtes, troubles dépressifs). Pour une personne avec une vulnérabilité face à l'alcool, le fait d'être dans un environnement marqué par de nombreuses sollicitations peut effectivement être problématique.

Nous ne savons pas si vous avez déjà pu être accompagnée par rapport à ces conduites addictives, ou à vos difficultés à maîtriser vos consommations. Être soutenue pourrait vous permettre de développer votre capacité à vous affirmer face aux tentations, ou à réfléchir à des stratégies pour les éviter. Cependant, il est important de garder à l'esprit que cela peut ne pas suffire. Un environnement ou un entourage tentateur constitue un facteur de risques de consommation important.

Nous nous doutons qu'il est difficile de pouvoir envisager de changer de lieu de travail, ou même de domaine professionnel. C'est la raison pour laquelle nous vous encourageons à vous tourner vers une aide spécialisée afin de bénéficier d'un soutien et de conseils adaptés à vos difficultés.

Il existe des espaces spécialisés qui accompagnent toute personne confrontée à des difficultés avec un produit, sans jugement ni pression. Il s'agit de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres proposent des suivis personnalisés sous forme de consultations avec une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues...). Les rendez-vous sont confidentiels et gratuits (tout est pris en charge par l'Assurance Maladie).

Nous avons identifié quelques espaces d'accompagnement autour de votre lieu de résidence. N'hésitez pas à contacter les structures afin de prendre rendez-vous.

En attendant d'avoir un premier entretien, nous vous proposons de parcourir la rubrique de notre site internet consacrée à la diminution des consommations. Nous ajoutons également les références d'un ouvrage qui peut vous permettre de trouver quelques pistes concrètes pour appuyer votre démarche. N'hésitez pas à commander ce livre dans une librairie indépendante, ou à le rechercher en occasion.

Nous restons disponible si vous souhaitez poursuivre cet échange avec un ou une membre de notre équipe. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h (au 0 980 980 930, appel anonyme et gratuit).

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

CENTRE DE SOINS EN ADDICTOLOGIE - SITE DE GUINGAMP

1 rue Saint-Nicolas
22200 GUINGAMP

Tél : 02 96 11 15 15

Site web : www.fondationbonsauveur.com

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous des jeunes de 12-25 ans avec/sans entourage

Voir la fiche détaillée

CENTRE DE SOINS EN ADDICTOLOGIE -SITE DE PAIMPOL

**Chemin de Malabry
22500 PAIMPOL**

Tél : 02 96 55 64 17

Site web : www.fondationbonsauveur.com

Secrétariat : Du lundi au vendredi: 9h à 17h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans tous les jeudis de 9h à 17h00

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA

**3 ter rue Jules Vallès
22000 SAINT BRIEUC**

Tél : 02 96 60 80 69

Site web : www.addictions-france.org/regions/bretagne/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-13h et 14h-17h- Mardi après-midi 16h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous du lundi au vendredi avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Surmonter un problème avec l'alcool
- Comment réduire sa consommation ?