© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

jeune barmaid qui se sent devenir alcoolique...

Par Profil supprimé Postée le 20/04/2010 22:49

> J'ai eu ma période de cuites dans l'adolescence, de 16 à 18. Puis j'ai muri, et bu beaucoup plus raisonnablement lors de soirées, d'anniversaires. Les cuites étaient rares pendant 4 ans.
>
> Et depuis quelques mois, je sens ma consommation vriller. Pourtant j'ai toujours bossé dans des bars. Sans jamais boire pendant le service.
> Maintenant je bosse derrière un bar et non en salle, les clients m'incitent chaque jour à prendre un shot, au début je refusais, maintenant c'est comme une formalité.. Un, puis 2, puis 3, puis 4 puis je me retrouve bourrée 4 à 5 soirs par semaine. Mon coprs tient mieux l'alcool et je me sers moi meme mes verres sans que personne me tente... Ca m'inquiète. Même en luttant intérieurement je n'arrive plus à me discipliner. Au réveil, je me dégoute, j'aimerai dormir tout le jour si je pouvais, je me supplie de ne pas recommencer et c'est reparti le soir. Je ne bois même plus pour rire mais pour m'anesthésier.
>
> J'ai donc besoin d'aide: ma consommation excessive cache un début de dépression. je ne sais pas à qui m'adresser, je n'ai pas non plus beaucoup d'argent et j'aimerai voir un psy ou un alcoologue qui soit remboursé. Ou dois-je aller pour me faire aider?
> Y a t'il un suivi gratuit ou peu couteux possible pour me sortir de cette voie?
>
> Merci de votre aide

Mise en ligne le 22/04/2010

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude. Elle semble légitime au regard de l'analyse que vous faites des changements dans votre mode de consommation d'alcool. En effet, les quantités ont augmenté, la fréquence également, et vos possibilités de les réguler sont devenues restreintes. De plus, vous évoquez des affects dépressifs.
Une aide extérieure semble être aujourd'hui indispensable pour vous permettre de prendre du recul sur vos conduites, leurs déterminants et leurs implications. Il existe des centres de consultations anonymes et **gratuits**. Ils regroupent des équipes de médecins alcoologues, psychologues, assistantes sociales, éducateurs ou infirmiers auprès desquelles vous pourrez exposer votre situation et vos attentes et obtenir des propositions adaptées. Ces centres sont appellés CCAA (Centre de cure ambulatoire en alcoologie) ou CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Nous avons sélectionné trois centres parisiens proches de chez vous (voir liens en bas de page). Nous vous invitons à prendre contact avec l'un d'eux afin de convenir d'un premier rendez-vous.

Si toutefois vous désirez être accompagnée dans votre recherche d'orientation, nous vous proposons de nous appeller au 0 800 23 13 13, gratuit depuis un fixe, anonyme, de 8h à 2h, 7jrs/7.

Dans tous les cas, nous vous souhaitons de trouver les interlocuteurs qui vous permettront de solutionner votre problème.

Bien à vous.

Autres structures :
