

Vos questions / nos réponses

# Alcool : dès que je bois je ne peux plus m'arrêter

Par [Profil supprimé](#) Postée le 01/12/2011 12:40

voilà depuis des années je bois je trouve que c'est un gros problème sur l'addiction parce que je n'ai pas l'envie de boire mais dès que je bois un verre je ne peux plus m'arrêter que vous me conseillez de faire pour me limiter merci d'avance pour la réponse

---

**Mise en ligne le 04/12/2011**

Bonjour,

Nous comprenons votre problème. D'après ce que vous décrivez, ce n'est pas tant l'alcool lui-même mais plutôt l'usage que vous en faites qui vous pose problème. En effet, vous semblez avoir un rapport excessif avec l'alcool associé à une certaine compulsivité de consommation de ce produit. Vous avez du mal à vous arrêter une fois que vous avez commencé.

Il serait intéressant pour vous d'essayer de repérer quand cela se produit. Vous pourriez vous demander par exemple si ces consommations sont "en lien" avec ce que vous vivez. Sont-elles associées à des moments particuliers ? Comme des moments de fatigue, de tension de stress ou de déprime par exemple.

Si vous en consommez chez vous, un moyen simple de vous limiter est de ne pas avoir d'alcool à votre domicile pour ne pas être tenté ...

Cette question du "contrôle" de votre consommation est une question complexe. Parfois le recours à un professionnel peut être utile pour avancer ou comprendre un fonctionnement, un comportement. Nous vous mettons en bas de page un lien vers un centre spécialisé. La prise en charge y est gratuite et confidentielle (respect de l'anonymat des usagers). Vous pouvez aussi joindre l'un de nos écouteurs au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8h à 2h, 7j/7), si vous souhaitez que nous approfondissions cette question ensemble.

Soyez assurée de notre soutien !

Cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

**[Association Addictions France- CSAPA d'Evry](#)**

25, desserte de la Butte Creuse  
**91004 EVRY**

**Tél :** 01 69 87 72 02

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Secrétariat :** Lundi : 9h-19h - Mardi et Vendredi : 9h-17h - Mercredi 9h-12h et Jeudi 9h -19h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultation des jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage  
(contact par courriel : [cjc.evry@addictions-france.org](mailto:cjc.evry@addictions-france.org))

[Voir la fiche détaillée](#)