© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

alcool et limites

Par Profil supprimé Postée le 27/02/2012 09:13

> Après différents tests sur internet, je réalise que mes doutes étaient fondés, je suis dépendante à l'alcool. Je bois le week end seulement mais des quantités trop importantes qui engendrent des trous de mémoire effrayants. Je ne sais pas m'arrêter, j'adore le goût de l'alcool mais cela fait des mois que je me dis que je dois absolument diminuer mais en vain. Faut il arrêter complètement ou est il possible de diminuer en se fixant des objectifs de quantité, par exemple ne pas dépasser deux verres dans la soirée?

Mise en ligne le 29/02/2012

Bonjour,

Il n'y a absolument aucune règle en matière de tentative de gestion de ses alcoolisations quand elles sont excessives, tout est possible et envisageable au cas par cas. C'est à dire que si vous vous fixez comme objectif de ne boire que deux verres dans la soirée et que vous pouvez vous y tenir, sur le long terme, alors le "pari" est réussi.

Vous dites ne pas savoir vous arrêter ni même pouvoir diminuer. Cela veut-il dire que vous avez déjà essayé l'une ou l'autre de ces possibiltés sans y parvenir? Si c'est le cas, alors peut-être pourriez vous vous faire aider? Que votre objectif soit d'arrêter complètement ou de diminuer, vous pouvez prendre contact avec une consultation spécialisée en addictologie où une prise en charge vous sera proposée en vue d'atteindre votre but. Le suivi se présente sous forme de consultations régulières, individuelles, confidentielles et gratuites, auprès de professionnels qualifiés dans la prise en charge des consommations problématiques d'alcool. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'une consultation de ce type proche de chez vous.

Si vous souhaitez discuter plus avant de vos difficultés avec l'alcool, vous pouvez également nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.

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

CSAPA Douar Nevez à Lorient

39 rue de la Villeneuve
56100 LORIENT

Tél : 02 97 21 47 71
Site web : www.douarnevez.com
Accueil du public : Sur rendez-vous : Lundi : 8h00 -19h00, Mardi 8h00 -13h00 / 17h00 -19h00, Mercredi : 8h00-19h00, Jeudi : 8h00 - 19h00, Vendredi 8h00 - 17h00
Consultat° jeunes consommateurs : Sur place et sur rendez-vous - Permanence de consultation à la Maison des Adolescents de Lorient (2 rue du Poulorio) sur rendez-vous au 02-97-64-71-33 et à la Mission Locale du Pays de Lorient.
Substitution : Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis.

Voir la fiche détaillée