

Vos questions / nos réponses

## Bouteille à la mer

Par [Profil supprimé](#) Postée le 08/11/2014 22:36

Bonsoir. J'ai 25 ans, et je bois de la vodka en grande quantité quasiment tous les soirs depuis près de 5 ans. Je pense en avoir ciblé les principales raisons et ne suis pas dans le déni. J'ai d'ailleurs réussi à en parler à des amis proches. Aujourd'hui et pour la première fois, je me remet en question car j'ai pris conscience que cela détruit ma vie, pour le moment psychologiquement, mais surtout physiquement d'ici quelques années si je n'arrête pas. Je ressens le paradoxe de vouloir arrêter tout en me sentant "en sécurité" dans cette addiction... Je ne vois pas comment un psychologue ou un simple inconnu peut m'aider en sortant des phrases toutes faites qui marchent peut-être sur 90% des gens, mais là encore, j'envoie ce message et j'espère être surpris un jour. J'ai envie de m'en sortir et surtout d'être heureux. Merci par avance pour votre considération.

---

### Mise en ligne le 11/11/2014

Bonjour,

Contrairement à ce que vous semblez vous représenter, aucun psychologue n'est censé énoncer de « phrase toute faite » dans la mesure où il ne peut que réagir à ce que lui dit chaque personne qu'il reçoit en entretien, ce qui rend les échanges systématiquement très différents puisque chaque histoire, chaque demande, est différente. Un suivi psychologique ne peut être que très singulier et suivre son cours au cas par cas des difficultés exposées.

Vous dites ne pas être dans le déni, avoir « ciblé » les raisons qui vous ont conduits à recourir à la vodka, être prêt apparemment à une remise en question de vos consommations même si vous vivez un certain « paradoxe » avec ça. Il se peut que vous soyez dans une période transitoire, où il vous semble compliqué de lâcher cette « béquille » qui vous accompagne depuis 5 ans mais où, dans le même temps, vous vous rendez compte des dommages que ces alcoolisations ont et pourraient avoir encore dans le futur. Tout aussi paradoxal ou ambivalent que cela puisse paraître, c'est un éprouvé bien réel, certainement inconfortable et déroutant, dont vous avez à faire quelque chose.

Vous pouvez tenter de « reprendre la main » sur vos consommations, essayer de changer vos habitudes, vous fixer des limites, mais, si votre recours à l'alcool est sous-tendu par une problématique intérieure, c'est bien là-dessus qu'il y aurait vraisemblablement à travailler. Pouvoir diminuer ou arrêter de boire implique le plus souvent d'autres remises en questions, plus larges. Nous ne savons pas de quelles natures sont ces raisons qui vous ont fait vous tourner vers l'alcool, mais il y a très probablement quelque chose à résoudre

intérieurement pour pouvoir régler le problème de vos alcoolisations excessives. C'est ce coup de pouce extérieur que peut proposer un psychologue, en vous accompagnant dans vos réflexions.

Dans le cas où vous souhaiteriez tenter cette expérience, vous rendre compte par vous-même de ce que peut être un entretien avec un psychologue, sachez que vous pourriez en rencontrer dans l'un des deux CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles et gratuites, vous pourrez également y rencontrer au besoin et si vous le souhaitez médecins et travailleurs sociaux.

Dans ce moment de transition, si vous souhaitez revenir vers nous et prendre le temps d'aborder plus précisément de votre situation et de vos difficultés, c'est évidemment possible. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), au 01 70 23 13 13 (appel non surfacturé depuis un portable) ou encore par Chat.

Cordialement.

---

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

---

### **[Centre Le Pélican](#)**

241, chemin des Moulins  
**73000 CHAMBERY**

**Tél :** 04 79 62 56 24

**Site web :** [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h

**Substitution :** Centre méthadone, délivrance traitement sur place, de 8h30 à 12h

**Centre :** Proposition de groupes de parole un samedi sur deux de 9h à 12h (addictions aux jeux et dépendances affectives et/ou sexuelles)

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA - Association Addictions France 73](#)**

40 rue de la Concorde  
**73490 LA RAVOIRE**

**Tél :** 04 79 96 09 33

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

**Secrétariat :** Lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 Mercredi de 8h30 à 12h et le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)