

## SUIS JE DÉPENDANTE ?

---

Par Profil supprimé Postée le 15/04/2016 02:50

Bonjour, je ne consomme pas tout les jours, mais deux fois par semaine je bois 7 bière environ de 33 cl à 5.9 degré. Le lendemain impossible de reboire ni même fumée. J'aimerais savoir si j'arrête cette consommation aurais je des symptômes de sevrage ? Puisque je m'en passe pendant 4j ? Je pense avoir une alcoolose.... Merci de votre réponse. Je souhaite vraiment arrêté je me détruit, ma vie, ma santé mon couples... Je ne veux plus souffrir de ça. Dans certaines circonstances je peux boire que un verre ou deux quand jz fait Sam ou quand je suis chez mes beaux parents. Merci d'avance

---

### Mise en ligne le 15/04/2016

Bonjour

Nous parlons de dépendance à l'alcool lorsque l'on ne peut plus se passer de consommer, lorsque la vie tourne essentiellement autour de l'alcool. Cela ne semble pas être votre cas puisque vous évoquez une consommation deux fois par semaine et des circonstances ou des périodes de plusieurs jours sans consommer.

C'est sur ce point que nous nous permettons d'insister et vous invitons à réfléchir. Ceci afin de répondre à la question de votre dépendance personnelle ainsi que celle des symptômes liés au sevrage. Vous êtes en capacité de vous passer d'alcool plusieurs jours et vous ne parlez pas de symptômes quels qu'ils soient. Par ailleurs, quels sont les éléments, les circonstances qui vous amènent à consommer, quelle place vous donnez à l'alcool, ce que vous en attendez, qu'est ce qui fait que vous pouvez vous en passer à certains moments et pas d'autres, sont autant d'éléments sur lesquels vous pouvez réfléchir.

Si vous souhaitez être aidée dans la réflexion, soutenue pour aller vers l'arrêt de cette consommation qui semble vous poser problème et aborder la question de l'alcoolose que vous évoquez, vous pouvez vous adresser à un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les équipes sont constituées de professionnels de santé (médecins addictologue, psychologues et travailleurs sociaux). Ce sont des consultations gratuites et confidentielles et il en existe dans tous les départements. Vous trouverez un lien ci-dessous, s'il ne vous convenait pas, vous pourriez retrouver les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site "Alcool Info Service" à la rubrique "Adresses utiles".

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter au 0 980 980 930 de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat de 14h à 2h.

Cordialement

---

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

---

### CSAPA SAINT MELAINE

39 rue Saint-Melaine  
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40

Site web : [www.ch-guillaumeregny.fr](http://www.ch-guillaumeregny.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.

COVID -19 : information septembre 2021 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée