

## SUIS ACCRO OU JUSTE FAIBLE

---

Par Profil supprimé Postée le 31/08/2016 19:47

Bonsoir,

Je consomme tous les soirs systématiquement un verre d'alcool (pas des doses de bar) particulièrement le whisky, parfois deux/trois verres mais rarement plus.

Ce qui m'ennuie la dedans c'est le fait de boire, oui, mais c'est de ne pouvoir me retenir durant une période donnée, entre 18h30 et 19h30 genre, avant de dîner, ou de partir à une soirée... Je bois rien du levé jusqu'à 18h30, parfois un petit whisky avant de déjeuner, souvent à la gorgée, à la sauvette, mais j'arrive à m'en passer souvent avec aisance mais j'y arrive pas avant le dîner... Je me suis mis au jus de tomates que j'aime plutôt pas mal, ça me calme un peu mais l'envie irrésistible revient me dire "aller juste une gorgée au goulot, comme ça vite fait" et puis deux gorgées et trois ou quatre ce qui en réalité doit bien faire mes deux/trois verres... Et ce qui est fort étonnant c'est que pendant mon dîner à la maison (pas trop plus dans des dîners chez des amis) je ne ressens aucun moment le besoin de continuer à boire de l'alcool je bois pas mal d'eau d'ailleurs... Tous les matins un jus de citrons dans de l'eau tiède pour nettoyer tous ça !!!

Qu'en pensez vous ? Est ce un moment de détente sans trop de risque de tomber dans l'addiction ou suis je déjà addict ? Je pense que oui...

Merci de m'avoir lu et j'attends vos réactions

bonne soirée

---

### Mise en ligne le 02/09/2016

Bonjour,

La dépendance intervient dès lors qu'on perd sa liberté de s'abstenir devant une consommation et surtout si cet usage affecte la manière de vivre de son auteur(e). La question qui se pose est quel sens donnez-vous à votre usage même si nous observons que votre rapport à l'alcool est fluctuant.

En effet, autant vous avez du mal à vous abstenir jusqu'à 18h30, autant passé cet horaire, très souvent, vous vous alcoolisez presque à outrance. Vous ne rapportez pas de troubles physiques liés à votre consommation cependant on ne peut pas dire que ça soit le cas sur le plan psychologique. En effet, le besoin que vous évoquez semble vraiment irrésistible.

Nous ne pouvons que vous encourager à continuer et à renforcer ce que vous avez mis en place pour repenser votre consommation. En effet, nous considérons que votre attrait du jus de tomate a un double avantage : le jus de ce fruit vous plaît et le consommer calme votre envie d'alcool.

De plus, nous vous suggérons d'évaluer vous-même votre usage d'alcool et ainsi vous faire votre propre idée. Il vous suffit de vous rendre sur notre site à la rubrique Alcomètre dont nous vous avons mis le lien à la fin de notre réponse.

Enfin, sachez que vous pouvez également vous rapprocher d'un centre d'alcoologie où des professionnels (médecins, addictologues, alcoologues, psychiatres, psychologues, etc) vous accueilleront, aideront et avec lesquels vous pourrez faire le point dans un premier temps. Nous vous avons également mis des adresses de ces centres situés dans votre département en fin de message. Vous pouvez les contacter.

Si vous souhaitez reprendre tout cela de vive voix avec nous contactez nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à 2h00 du matin ou 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement.

---

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

### CSAPA ANPAA 41 - ADDICTIONS FRANCE 41

2, rue Sainte-Anne  
41000 BLOIS

Tél : 02 54 56 15 16

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

**Consultat° jeunes consommateurs : La CJC du CSAPA Addictions France est assurée au Transfo, 140 Faubourg Chartrain à Vendôme - Vendredi : 13h15 à 16h30**

Voir la fiche détaillée

### **CSAPA DE L'ANPAA 41 - ANTENNE**

10, mail de l'Hôtel Dieu  
41200 ROMORANTIN LANTHENAY

Tél : 02 54 56 15 16

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le vendredi: 9h-12h et de 14h-17h.

Accueil du public : Lundi après-midi de 14h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes consommateurs au Point d'Information Jeunesse, 3 rue Jean Monet: le vendredi 13h30-17h30

Voir la fiche détaillée

### **CSAPA DE L'ANPAA 41 - ANTENNE**

37 avenue Georges Clemenceau  
41100 VENDOME

Tél : 02 54 56 15 16

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-12h et de 14h-18h. Le vendredi: 9h-12h et 14h-17h.

Accueil du public : Le mardi de 14h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Au Transfo, 140 Faubourg Chartrain à Vendôme. Vendredi : 13h15 à 16h30

Voir la fiche détaillée

#### **Autres liens :**

- ALCOOMETRE.