

DIFFICILE DE SE PASSER DE L'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 27/03/2017 15:03

Bonjour,

J'ai 19 ans bientôt 20 ans, je pense être dépendant à l'alcool, je suis capable de ne pas boire 1 ou 2 jours, normalement je bois 3-4 verres le soir pour me détendre, mais je n'ai plus confiance en moi depuis 2 ans, et c'est de pire en pire, je pense que l'alcool joue beaucoup.

J'aimerais savoir si j'arrêtais complètement l'alcool mais juste quelques verres à une soirée par mois si je retrouverais le bonheur de la vie, et d'apprécier les moments simple.

J'ai l'impression d'être en mini dépression, plus envie de rien, triste, je reprend les cours en septembre, mais je ne sais pas quoi faire en attendant mis à part un petit boulot à mi-temps et quelques footing, j'aimerais savourer la vie comme tout le monde, mais je pense que l'alcool engendré un mal-être profond. J'attends vos avis et vos conseils

Merci à tous

Mise en ligne le 29/03/2017

Bonjour,

Répondre à votre questionnement est plus complexe qu'il n'y paraît. Il nous est effectivement difficile de vous "prédire" si le « simple » fait de reprendre des consommations occasionnelles et festives d'alcool vous permettrait de retrouver le bonheur apparemment perdu. Il ne nous semble pas évident que cet état de mal-être soit seulement et strictement la conséquence de l'alcool, même si, bien sûr, l'alcool utilisé régulièrement peut avoir un effet anxiogène et rendre l'humeur dépressive.

Ce n'est vraisemblablement pas sans raisons personnelles que vous vous êtes tourné vers l'alcool, vous évoquez d'ailleurs un manque de confiance en vous, vous dites que cela sert à vous détendre... Si vous utilisez l'alcool pour répondre à une souffrance intérieure, et même si le recours à l'alcool en rajoute à ce malaise, c'est certainement de cette souffrance dont il va falloir vous occuper.

Il est très probable que pour que vous puissiez retrouver des consommations occasionnelles et modérées il vous faille vous sentir un minimum mieux intérieurement. Pouvoir arrêter de boire passe assez souvent par des remises en question ou des remaniements plus larges chez chaque personne menant ce projet.

Si vous pensez avoir besoin d'être épaulé pour mener à bien cette démarche, peut-être pouvez-vous vous rapprocher d'une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) où vous pourrez bénéficier de conseils et de soutien. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées des deux CJC de votre ville, les consultations y sont gratuites et confidentielles. N'hésitez pas à les contacter, ils sont là pour ça.

Nous restons disponibles si vous avez envie ou besoin de revenir vers nous pour échanger plus précisément sur vos difficultés. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 20h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

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

DÉPARTEMENT D'ADDICTOLOGIE - LA MAISON DES ADDICTIONS - CSAPA

1b rue Foller
54031 NANCY

Tél : 03 57 80 66 00

Site web : www.cpn-laxou.com/Le-Departement-d-Addictologie-se.html

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Accueil du public : Lundi au vendredi 9h/17h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi 15h/19h à la Maison des Adolescents de Nancy: 14 rue François de Neufchâteau,

Substitution : Délivrance méthadone : Lundi 9h/16h30, mardi, mercredi et vendredi 9h/12h45.

COVID -19 : Octobre 2022: Accueil sur place dans le respect des gestes de précaution.

Voir la fiche détaillée

14, rue Francois de Neufchâteau
54000 NANCY

Site web : www.cpn-laxou.com/Le-Departement-d-Addictologie-se.html

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi 15h/19h (médecin addictologue, psychologue et travailleur social)

[Voir la fiche détaillée](#)