

DOIS JE M INQUIÉTER ?

Par **Profil supprimé** Posté le 22/08/2018 à 20h30

Bonjour à tous

J ai 40 ans. Maman d une ado de 15 ans et d un bébé de 2 mois.

J ai toujours aimé boire une ou deux bières en rentrant du travail le soir. Occasionnellement plus lors de soirées. Mais j ai toujours pu aussi m en passer plusieurs jours.

À noter que mon grand père était alcoolique ainsi que mon père qui est décédé d une cyrose.

Lord de mo' dernier trimestre de grossesse mon mari m a trompé. Cela a été 3 mois horribles, je n ai pas cédé à l alcool malgré le stress mais me suis rattrapée sur la cigarette, ce n est pas mieux !

Depuis l accouchement, je rebois (je m en suis très bien passé pendant 9 mois, juste une demi coupe à Noël en famille)

Je me sens très mal malgré le couplé qui se reconstruit, je pense aller consulter à ce sujet. Mais ce qui m inquiète est ma consommation.

J ai envie d une bière des 11h du matin. J en bois une ou 2. Puis quand mon mari rentre on prend l apéro et sur la soirée je m e' rebois entre 3 et 4.

Chaque soir je me sens sous l effet de l alcool, même si je suis encore bien.

Je réalise que ce tte quantité est énorme malgré que je ne me sente ' pas ivre..

Cela me fait peur, mon état je pense de depression me fait boire, comment m en sortir sans accélérer les choses ?

1 RÉPONSE

Moderateur - 24/08/2018 à 09h30

Bonjour,

Pourquoi n'iriez-vous pas faire une bilan de votre consommation et de ce qui la sous-tend avec les professionnels d'un centre d'addictologie ?

Les consultations sont gratuites et sur rendez-vous. Cela vous permettrait d'évaluer votre problème et de clarifier vos objectifs. Par exemple souhaitez-vous reprendre le contrôle ou tout arrêter ? Les professionnels peuvent ensuite vous accompagner dans la réalisation de ces objectifs et notamment dans l'identification de vos obstacles et sur les moyens de les contourner.

Les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) sont notamment particulièrement adaptés pour vous aider. Appelez notre ligne d'écoute (0 980 980 930) ou utilisez notre rubrique "Adresses utiles" sur ce site (colonne de droite, carte de France stylisée) pour trouver le centre le plus proche.

Il y a moyen pour vous de vous en sortir. Cela implique d'affronter peut-être quelques émotions négatives mais avec de l'aide vous pouvez y arriver.

Cordialement,

le modérateur.
