

CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE ?

Par Profil supprimé Postée le 26/01/2019 14:03

Bonjour,

Je suis une jeune étudiante, et le week end je participe a des soirées plutôt alcoolisées.

Mon soucis est que lorsque je commence à boire j'ai beaucoup de mal à me stopper, je ne connais pas ma limite.

Il m'arrive régulièrement d'avoir des pertes de mémoire et de me mettre dans des états de tristesse ou susceptibilité intense.

Je voulais savoir ce qui serez conseillé afin de réussir à trouver sa limite et parvenir a réguler la consommation.

merci d'avance

Mise en ligne le 29/01/2019

Bonjour,

Vous souhaiteriez trouver des conseils afin de reprendre la maîtrise de vos consommations qui lors de soirées, vous échappe. . Pour aller dans ce sens il serait utile de comprendre pourquoi vous avez adopté ce type de fonctionnement. Chez certaines personnes cela peut être un moyen de "s'évader" d'une forte pression du quotidien, faire baisser un mal-être, se désinhiber.... Il vous est possible d'échanger avec des professionnels qui peuvent vous éclairer sur la fonction que peut occuper cette alcoolisation excessive chez vous ainsi que vous fournir des outils individuels qui vous permettront de vous réguler.

Vous pouvez vous adresser à une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des structures destinées aux jeunes de moins de 25 ans qui se posent des questions sur leurs consommations. Des professionnels (médecin addictologue, psychologue, infirmier...) vous accueillent de manière non jugeante dans un cadre confidentiel et gratuit. Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CJC près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué. Nous vous joignons également un article sur comment éviter le trou noir.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

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

SERVICE D'ADDICTOLOGIE - CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

1, place de l'Hôpital
67000 STRASBOURG

Tél : 03 88 11 60 01

Site web : www.chru-strasbourg.fr/prise-en-charge-des-addictions/#le-ce

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h.

Substitution : Accueil des patients pour un traitement de substitution à la Méthadone le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12 h avec ou sans rendez-vous..

Accueil du public : Du lundi au jeudi de 8h30 à 18h et le vendredi de 8h30 à 17h. Permanence d'accueil pluridisciplinaire sans rendez-vous, par ordre d'arrivée, le jeudi de 9h à 11h, pas de délivrance d'ordonnance sur cette permanence.

Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des Adolescents, 23 rue de la Porte de l'Hôpital, 03 88 11 65 65. Au CSAPA un mardi matin par mois.

Voir la fiche détaillée

CSAPA ITHAQUE

12, rue Kuhn
67000 STRASBOURG

Tél : 03 88 52 04 04

Site web : www.ithaque-asso.fr/soins

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

Accueil du public : Lundi et mardi de 9h à 11h et de 14h à 17h, mercredi de 9h à 11h et de 15h à 19h, jeudi de 9h à 11h et de 14h à 17h, vendredi de 14h à 17h.

COVID -19 : Juin 2022: Accueil sur place, sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

POINT D'ACCUEIL ET D'ECOUTE POUR LES JEUNES ET CJC - MAISON URBAINE DE SANTÉ DU NEUHOF

**2A rue de Brantôme
67100 STRASBOURG**

Tél : 03 88 79 08 02

Site web : www.alt-67.org

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h30.

Accueil du public : Accueil PAEJ: Mercredi de 8h30 à 12h30, vendredi de 9h à 13h

Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par deux psychologues: Mardi de 9h à 17h et vendredi de 13h30 à 16h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment éviter le trou noir?
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)