ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SUIS JE ALCCOLIQUE

Par ConstantinChouffe Postée le 15/02/2024 14:50

Bonjour, j'ai 22 ans et depuis 5 ans je fais la fête en moyenne environ 2 fois par semaine. Le problème est que je ne sais pas m'arrêter au niveau de l'alcool et que je finis la majorité du temps dans un sale état. En dehors de ses fêtes je ne bois pas d'alcool. Je me demandais si cela était considéré comme de l'alcoolisme et surtout si cela a un impact sur ma santé. Est ce que si j'arrête maintenant j'aurais quand même des dommages irréversibles ? Comment s'arrêter de boire autant quand on arrive pas à se retenir des que l'on fait la fête ? Merci

---

Mise en ligne le 16/02/2024

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez des moyens pour modifier des consommations qui ne vous conviennent plus actuellement et que vous veniez vers nous dans ce sens.

Il est difficile dans le cadre de cet espace de poser une forme de diagnostic car le rapport à l'alcool pour chacun est une problématique complexe et qui dépend de nombreux facteurs individuels et environnementaux.

Nous employons davantage le terme d'addiction à l'alcool plutôt que d'alcoolisme. Une addiction étant en résumé une incapacité à s'abstenir de consommer. Il est par ailleurs possible d'avoir un problème avec l'alcool sans pour autant être dans une addiction quotidienne.

L'alcool à souvent « une fonction » pour les personnes. Cela peut être par exemple une recherche de détente, d'apaisement face à un mal-être passager ou plus profond, une aide à la désinhibition, une aide à l'endormissement....

Il existe, parmi de nombreux autres "profils" de consommateurs, des personnes qui peuvent effectivement consommer de manière occasionnelle ou plus régulière et perdre le contrôle des quantités ingérées. Nous ne pouvons bien-sûr nous prononcer avec certitude concernant votre situation. Il peut s'agir de personnes qui "gardent en eux" des préoccupations ou des tensions accumulées. L'alcool est ressenti par le cerveau dans son effet "anxiolytique" (qui abaisse l'anxiété). De fait le cerveau se sent "bien et souhaite se sentir encore mieux".

Pour tenter de modifier votre souci de perte de contrôle des consommations lorsqu'elle se produit, vous trouverez en bas de réponse un lien qui propose quelques conseils afin de tenter d'en reprendre le contrôle.

Pour cheminer davantage et essayer de comprendre les mécanismes dans lesquels vous vous situez, il est également possible de vous tourner vers des professionnels du champ de l'addictologie. C'est notamment possible dans des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des services qui s'adressent aux jeunes de 12 à 25 ans qui s'interrogent sur leur consommation d'alcool ou de produit. Les consultations individuelles sont gratuites et confidentielles, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. Ces professionnels pourront également vous éclairer sur votre situation individuelle concernant vos inquiétudes sur des conséquences de ces consommations pour votre santé. A titre d'information généraliste, nous vous joignons un article qui aborde ce theme.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse des liens vers des CJC du périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à Minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20h.

Tous nos encouragements à envisager l'aide qui vous parait la plus adaptée.

Bien cordialement.

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

CENTRE CSAPA BORIS VIAN

19 bis, avenue Kennedy
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35
Site web : www.epsm-al.fr

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan (juste à côté de Boris Vian) joignable au 03 20 31 28 89, du lundi au vendredi.

CSAPA CHU-LE PARI

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46
Site web : www.lepari.fr
Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous

CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS DU CÉDRAGIR

8/1 Chemin des Vieux Arbres
59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Tél : 03 20 25 91 83
Site web : www.cedragir.fr/page-45-0-0.html
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi sur rendez vous.

En savoir plus :

- Alcool, connaitre les risques pour la santé
- Quand je bois je ne sais pas m'arreter, les conseils