ALCOOL : CE PREMIER VERRE QUI DÉCLENCHE TOUT

Lorsque le premier verre en entraîne d'autres... comment reprendre le contrôle ?
Certains d'entre vous l'écrivent régulièrement dans les forums : lorsqu'ils commencent à boire ils ne savent plus s'arrêter. Pourtant ils ne boivent pas tous les jours. Comment l'expliquer ? Que peut-on faire face à ce phénomène ?

« Mon problème est que je ne sais pas m'arrêter. Je peux ne pas boire des semaines entières mais dès que j'ai le nez dedans c'est foutu. » (Ninebutterfly)

« En fait je ne sais pas boire sans être bourrée à la fin. Je suis incapable de boire seulement deux verres de vin. Il faut que je finisse bourrée. » (Maritou)

« Depuis 1 an et demi, je me rends compte que ma consommation d'alcool a changé: une fois que je commence à boire, je ne peux plus m'arrêter, je consomme des doses massives d'alcool en soirée, je fais des black-out dès que je sors. » (Bidarte)

UN COMPORTEMENT QUI PEUT S'EXPLIQUER

Si lorsque vous commencez à boire vous n'arrivez pas à vous arrêter sachez que vous n'êtes pas seul(e) ! Il s'agit d'une forme particulière d'addiction où l'alcool n'est pas un besoin quotidien mais où il est associé à un **besoin de lâcher prise**. Cela est dû en partie aux effets de l'alcool lui-même :

- Relaxation
- Désinhibition
- Perte de contrôle

Si cela arrive à certains et pas à d'autres c'est aussi que l'alcool remplit une fonction particulière. Vous avez besoin de lâcher prise plus que les autres. Cela peut être à cause :

- Du Stress
- De l'ennui
- D'un manque de confiance en vous

Un professionnel des addictions peut vous aider à comprendre ce qui vous pousse à boire sans vous arrêter.

IL EST POSSIBLE DE REPRENDRE LE CONTRÔLE

Voici quelques conseils de base pour essayer de reprendre le contrôle :

- Buvez lentement
- Alternez avec des boissons sans alcool
- Mangez suffisamment avant de boire
- Décider d'un nombre de verres à ne pas dépasser
- Faites-vous assister d'un proche pour tenir votre engagement
- Au début, et si c'est trop difficile, refusez les soirées dans lesquelles vous savez que vous allez perdre le contrôle

Ces conseils ne sont bien souvent pas suffisants pour y arriver. Il peut être nécessaire de prendre en compte d'autres dimensions comme la dimension psychologique ou les activités qui peuvent aider à soulager le besoin de lâcher prise.

Les professionnels des addictions peuvent vous aider à reprendre le contrôle. Ils vous aideront à faire le point sur vos besoins et vos difficultés et mettront à votre disposition des outils pour y arriver. Pour obtenir les coordonnées d'un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie, n'hésitez pas à contacter notre ligne d'écoute Alcool info service au 0 980 980 930, appel anonyme non surtaxé, 7j7 de 8h à 2h.

Article en lien :

Quand je bois je ne sais pas m'arrêter