ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

POTENTIEL ALCOOL DÉPENDANCE

Par stel14 Postée le 05/07/2023 10:01

> Bonjour J'aimerai vous faire part d'un doute que j'ai: depuis plusieurs mois je me rends compte (malgré que min copain me le disait) que je ne peux pas m'arrêter de boire quand je commence. Nous buvons pour l'apéro une fois toutes les deux semaines ou durant des occasions mais à chaque fois que je commence avec un verre j'en enchaîne 5-6 très facilement. Je ne comprends pas. Je n'arrive pas à me contrôler. Boire qu'un verre ne m'intéresse pas je dois boire en continue. Au moins une fois toutes les deux semaines on va dire …. Mon compagnon me le dit déjà depuis un moment et là je crois que je commence à en prendre conscience ….

Mise en ligne le 06/07/2023

Bonjour,

Le fait de ne pas pouvoir vous arrêter quand vous commencez à boire un verre d'alcool ne caractérise en rien une alcoolodépendance, actuelle ou à venir, mais peut susciter questionnements et réflexions. Il semble que c'est ce à quoi vous invite votre copain en vous faisant part de ses constats, et peut-être ses craintes, concernant vos habitudes de consommation.

Il semble que cela ait fait son chemin et que vous soyez dans l'auto-observation de votre manière de boire. Vous pointez du doigt le fait d'enchainer facilement les verres ainsi qu'une forme de régularité concernant les contextes et occasions pendant lesquels vous buvez, "au moins une fois toutes les deux semaines". Cela relève d'une prise de conscience. De plus vous avez bien repéré que nous ne parvenez à vous maitriser lorsque vous buvez, ce qui effectivement peut etre un sujet d'inquétude.

Un point nous interpelle dans votre message, lorsque vous dites: "boire qu'un verre ne m'intéresse pas". C'est ce que nous aurions envie de questionner avec vous si nous étions dans le cadre d'un échange. Comprendre ce qui vous "intéresse" en effet lorsque vous buvez, quelles sont vos attentes, quelle est la fonction de l'alcool dans ces moments... C'est autour de ces interrogations que vous pourriez peut-être continuer à mener vos réflexions.

Si vous en avez le souhait, que vous y trouvez un intérêt, peut-être aussi pourriez vous tenter de reprendre la main sur vos consommations. Plusieurs moyens d'essayer: retarder le moment du 1er verre d'alcool, boire le plus lentement possible, alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée... Nous vous suggérons la lecture de l'article joint ci-dessous pour compléter notre réponse.

Bien sûr, nous nous tenons à votre disposition si vous avez envie de revenir vers nous afin d'échanger plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat en direct de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Quand je bois je ne sais pas m'arrêter"