

L'EXCÈS

Par Thomas Postée le 12/12/2023 01:46

Bonjour Comme bcp de témoignages que je viens de lire, mes problèmes avec l'alcool semblent finalement assez communs.... J'ai lu un forum intéressant sur votre site précisant mon pb ; je crois que ça avait pour titre "dédoublé de personnalité" C'est exactement mon cas : je ne bois pas tous les jours ; mais lorsque je bois je ne sais pas m'arrêter. Je deviens qq d'autre ; grossier ; violent ; trois noirs ou je ne me soviens de rien !!! Donc aucun sens des responsabilités ; pour ma femme ; ma fille.... J'ai honte Aussi ma question : je ne sais pas comment régler ce pb ; je sais que je veux le régler. Je ne sais pas si le pb est l'alcool en lui-même ; ou moi incapable de me modérer et me contrôler face à l'alcool. J'apprécie un bon vin avec un bon repas ; j'apprécie un champagne bien frais... Dois-je arriver jusqu'à l'abstinence complète ? Comment maîtriser cette consommation ponctuelle irresponsable.....

Mise en ligne le 14/12/2023

Bonjour,

Un des effets de l'alcool est de désinhiber, dans votre cas il semble que ce soit sur le registre de l'agressivité. Nous ne savons pas dans quel type de contexte il vous arrive d'être excessif avec l'alcool jusqu'à perdre toute maîtrise de vous-même et comprenons que cela soit problématique pour vous-même et pour vos proches.

Il pourrait être intéressant d'essayer d'identifier les situations dans lesquelles cela se produit, de repérer d'éventuels éléments communs (les personnes ou l'environnement dans lequel vous êtes, votre état de stress ou de fatigue...). Si vous identifiez des dénominateurs communs, il pourrait être plus facile d'adopter des stratégies anticipatoires d'autocontrôle.

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour y parvenir, nous vous joignons les coordonnées d'un centre de consultation proche de chez vous. Vous aurez dans ce cadre l'opportunité d'évaluer votre rapport à l'alcool, d'être conseillé et accompagné pour atteindre votre objectif. Les consultations dans ce centre sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Si besoin de revenir vers nous, n'hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 20h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

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

CENTRE HOSPITALIER SAINT ESPRIT : CSAPA

Route du Petit Bourg
97270 SAINT ESPRIT

Tél : 05 96 77 31 83

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

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