

## PROBLÈME

---

Par Profil supprimé Postée le 07/08/2014 08:44

Bonjour,

Je voudrais avoir une information en ce qui concerne ma consommation d'alcool.

En fait je consomme de l'alcool à l'occasion, cela peut être à chaque weekend mais depuis quelques temps j'évite de boire chaque weekend mais 1 weekend sur 2. Par ailleurs je ne bois pas d'alcool en semaine que je sois en vacances ou pas.

En fonction des gens avec qui je consomme, j'ai des réactions différentes. Certaines fois, je suis ivre, j'ai des réactions violentes suivi d'envie d'en finir avec la vie...Et le lendemain, cela se répète et j'ai juste des vagues idées de ce qui s'est je ne me rappelle pas de tout...

Mais j'ai remarqué, que ça m'arrive qu'avec certaines personnes. Avec d'autres on boit, je reste lucide et le lendemain je n'est pas d'envie d'alcool.

Que puis je faire pour que cela cesse?

---

**Mise en ligne le 08/08/2014**

Bonjour,

Sans boire tous les jours, on peut se retrouver en difficulté avec ses consommations d'alcool.

L'alcool est un produit psychoactif qui agit au niveau du cerveau et qui peut engendrer différents effets secondaires. Consommé en plus ou moins grande quantité, des troubles cognitifs, affectant entre autres la mémoire, peuvent apparaître et pourraient expliquer vos trous de mémoire.

Vous parlez également d'état d'ivresse, de réactions violentes qui sont suivies d'envies suicidaires. Ce n'est pas l'alcool qui crée à proprement dit ces effets mais il peut toutes fois révéler des difficultés latentes chez vous. En effet, l'alcool étant un désinhibiteur, ses effets ont tendance à faciliter certains passages à l'acte et/ou à mettre en évidence des fragilités présentes en vous.

Vous pointez du doigt le fait que ce type de réactions ne vous arrive qu'en présence de certaines personnes. On peut alors supposer que vous n'avez pas le même rapport avec les différentes personnes que vous côtoyez (plus ou moins d'affinités, de facilité de communication, ...), et que cela peut influencer vos réactions en présence des unes ou des autres.

Dans le même sens, vous ne faites pas peut-être pas les mêmes choses avec elles en soirée.

Par exemple, passer une soirée avec des amis à danser peut-être très différent que de passer une soirée statique à discuter. Dans la première, du fait de l'activité physique, l'alcool va s'éliminer plus rapidement et on va plus facilement relâcher les tensions. A la différence, dans la deuxième, on va avoir tendance à discuter des aspects globaux de sa vie, les positifs comme les négatifs.

Vous dites « éviter » de boire chaque week-end, cela suppose ainsi que vous êtes dans le contrôle et dans la peur de vos réactions. Il nous semble ainsi important que vous preniez le temps de réfléchir à tout cela afin d'arriver à mieux comprendre et ainsi mieux gérer votre consommation d'alcool et ses conséquences. Afin de vous aider dans votre démarche, sachez qu'il existe des CSAPA (centre de soins, d'accompagnement, et de prévention en addiction) qui pourrait vous recevoir de façon confidentielle et gratuite. Ces centres sont composés d'équipes pluridisciplinaires, de professionnels qui sauront être à votre écoute. Vous pouvez ainsi vous rendre sur notre site internet [alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr) et aller dans la rubrique « adresses utiles » en y rentrant votre numéro de département.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous joindre au 0800231313 (appel gratuit depuis un poste fixe et anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par Chat via notre site internet [alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr).

Cordialement

---