

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

## SE PASSER D'ALCOOL

---

Par Profil supprimé Postée le 02/01/2015 19:54

Bonjour, j'ai 25 ans et je consomme de l'alcool depuis mes 13/14ans. Dans un premier temps, comme beaucoup de jeunes, de manière festive et depuis 2 ans de manière régulière (quasi quotidienne). Ma consommation "standard" est de une à deux bières après le boulo. Deux à trois week end par mois (soirée entre amis, concerts, fêtes) ma consommation est beaucoup plus forte (difficilement quantifiable mais ça peut aller parfois jusqu'à une bouteille de whisky). J'aime beaucoup la bière et l'apprécie pour son goût et le plaisir de boire quelque chose de qualité!

Le problème qui me pousse à venir ici, est que je suis parfois violent (verbalement et physiquement) envers ma compagne lorsque je suis trop ivre. Je m'emballe pour pas grand chose et lui fais vivre de très mauvaise chose.

J'aimerais arrêter l'alcool car je me rend bien compte du danger. Comment pourrais-je m'y prendre pour me soigner?

---

**Mise en ligne le 06/01/2015**

Bonjour,

Le fait d'avoir des comportements que vous n'auriez pas forcément si vous n'aviez pas bu est en effet le signe d'un problème de consommation. L'alcool ayant plutôt tendance à déshiniber, il est possible que la violence qui surgit à ces moments là ne soit que le signe de tensions latentes. Arrêter de boire peut donc nécessiter de comprendre à quoi elles sont liées, et de mieux saisir quel rôle viennent jouer les alcoolisations pour vous. Il existe des centres de soins en addictologie où divers types de professionnels, dont des psychologues et des médecins, peuvent vous aider à cheminer afin de trouver ces réponses et ainsi faire face à vos difficultés. Cette aide est gratuite et confidentielle.

N'ayant pas connaissance de votre situation géographique, il nous est par contre impossible de pouvoir vous orienter vers l'une de ces structures. Nous vous invitons donc à nous recontacter, que ce soit via cette section, via le Chat (accessible dans la colonne de droite de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0980.980.930 (appel anonyme et non surtaxé).

Cordialement.

---