ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CONSOMMATION EXCESSIVE LE WEEK-END

Par Profil supprimé Postée le 07/04/2015 22:22

j'ai un problème important de consommation excessive occasionnelle (week-end). dès que je commence à boire, je n'arrive plus à m'arrêter. j'ai identifié la cause du premier verre : c'est pour me sentir à l'aise dans un café ou dans une soirée. mais après, je veux prolonger les effets de l'alcool et je ne sais pas m'arrêter. ce comportement commence à m'inquièter car ensuite, j'ai souvent envie de prendre des substances plus fortes que l'alcool. le lendemain, je regrette, mais ça ne m'empêche pas de recommencer le week-end d'après. je sais qu'il faut que je trouve une raison à cette consommation excessive, mais y'a-t-il forcément une raison ? merci de votre attention

---

Mise en ligne le 08/04/2015

Bonjour,

Il peut y avoir des raisons qui favorisent de telles consommations excessives. Vous en évoquez d'ailleurs une « celle de vous sentir à l'aise en soirée ». La dépendance est un fonctionnement qui dépasse la seule raison. C'est ce que vous pouvez observer lorsque vous perdez le contrôle sur vos consommations. Vouloir à tout prix comprendre toutes les raisons qui induisent ce comportement n'est pas toujours utile pour pouvoir le changer. En revanche, travailler concrètement sur les raisons dont vous avez déjà conscience, y trouver de nouvelles réponses, pouvoir instaurer de nouvelles habitudes semblerait vous aider davantage. Ces changements ne sont pas toujours faciles à mettre en place tout seul et peuvent nécessiter une aide.

Sachez que certains centres proposent une telle aide par le biais de consultations régulières auprès de professionnels spécialisés en addictologie (médecins, travailleurs sociaux, infirmiers, psychologues). Les consultations y sont confidentielles, individuelles et gratuites. Il s'agit de centres de soins spécialisés en addictologie (CSAPA ou ANPAA). Si vous êtes intéressé, vous pourrez trouver des adresses de ces structures dans notre rubrique « adresses utiles » ou en appelant nos écoutants au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. Nous sommes ouverts 7j/7j de 8h à 2h.

Cordialement.