

## MA CONSOMMATION EST-ELLE UN PROBLÈME ?

### QUAND JE BOIS JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER



Votre difficulté vient du fait que vous ne parvenez pas à contrôler votre consommation d'alcool. De ce fait, vous subissez davantage cette situation que vous ne la choisissez réellement.

### UNE CONSOMMATION EXCESSIVE SANS PROBLÈME ?

Même si elle n'est pas quotidienne, votre façon de boire peut vous amener à des états d'ivresse avancée, voire à une perte de conscience. Avec sa cohorte de désagréments (maux de têtes, nausées, trous noirs, etc.), les lendemains sont souvent difficiles.

Avec le temps, vous pouvez également faire le constat que votre consommation d'alcool commence à avoir des conséquences sur vos relations et sur votre santé. Enfin, vous remarquez peut-être que votre comportement sur la route est de plus en plus souvent dangereux après avoir consommé de l'alcool.

### QUELQUES CONSEILS POUR CONTRÔLER VOTRE CONSOMMATION

Face à cette difficulté, vous pouvez dans un premier temps essayer de reprendre le contrôle de votre consommation à travers ces quelques astuces :

- Passez en revue vos habitudes et modifiez celles qui vous incitent à boire de l'alcool
- Privilégiez les activités où vous n'allez pas être tenté de boire
- Retardez le premier verre en commençant par des boissons non alcoolisées
- N'oubliez pas de boire régulièrement de l'eau et de manger pendant vos soirées
- Donnez-vous un nombre maximum de verres à ne pas dépasser ou fixez-vous une heure à laquelle vous arrêtez de boire
- Parlez à quelqu'un de confiance qui peut vous soutenir dans votre intention de modifier votre consommation d'alcool

### ET SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À CONTRÔLER VOTRE CONSOMMATION ?

Si vous n'arrivez pas à respecter les limites que vous avez choisies, ne vous culpabilisez pas : l'autocontrôle reste difficile. Il est peut-être temps de questionner votre rapport à l'alcool.

Ce mode de consommation, est-il pour vous une façon de décompresser, d'évacuer un trop plein de stress ? Buvez-vous pour vous mettre à l'aise en société, en soirée ? Avez-vous le sentiment que l'alcool devient un remède aux difficultés que vous rencontrez ?

Dans un premier temps, faire le point sur votre consommation peut vous permettre d'y voir plus clair. Vous pouvez également rencontrer des professionnels qui pourront vous aider. Si cette démarche vous est difficile, vous pouvez également joindre anonymement l'un de nos écoutants tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 ou par chat.