ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

EN SAVOIR PLUS

Par Profil supprimé Postée le 21/08/2015 00:50

bonsoir, j'ai commencé à boire il y a 2 ans.
j'aimerai que vous m'aidiez à savoir si ma consommation est excessive.
Lors d'une soirée je suis obligée d'acheter une bouteille d'alcool (soit de la vodka, du wisky, du rhum..) avec un diluant à chaque fois bien sûr.
Ensuite je n'arrive pas à m'arrêter de boire, je me fais dans une bouteille mon mélange et je bois assez vite mais je ne m'en rends pas compte sur le coup.
De plus, j'ai tout le temps des trous noirs. Je ne me souviens pas de la fin de la soirée ni comment je suis rentrée.
Je suis partie vivre seule pour mes études. Je me sentais seule alors je buvais. Là aussi j'ai eu des trous noirs et des maux de tête le matin. J'aime l'alcool. Mais parfois je me mets à boire le matin, l'après-midi... Les effets qu'il me procure me rendent heureuse, plus sociable. Je n'ai pas confiance en moi du tout et je me suis toujours sentie comme rejetée par les autres. J'ai fumé pendant 5 ans du cannabis mais je m'en consomme plus. Mais je bois beaucoup plus. Aujourd'hui j'ai eu des sensations étranges (hier soir j'ai consommé beaucoup d'alcool) et donc aujourd'hui j'ai eu le cœur qui se mettait à battre fort d'un coup, les mains qui tremblent, et comme une envie de m'évanouir. J'ai lu sur ce site qu'il y a des effets à la dépendance de l'alcool sur le long terme quand on est en manque. Le truc c'est que j'ai pas l'impression que ma consommation soit vraiment grave au point d'avoir des effets de manque.. Je ne sais plus quoi faire..

Mise en ligne le 27/08/2015

Bonjour,

Bien que vous n'ayez pas l'impression que vos consommations soient « graves », bien que vous n'éprouviez pas les effets du manque, nous ne pouvons que vous alerter sur vos habitudes prises avec l'alcool. Vos consommations nous paraissent effectivement excessives et à risque pour plusieurs raisons que nous allons tenter de développer.

La première de ces raisons c'est la quantité d'alcool que vous absorbez au cours d'une soirée. Vous ne nous dites rien de la fréquence de ces soirées, quoi qu'il en soit, boire à vous seule une bouteille de vodka, de whisky ou de rhum est potentiellement dangereux. Même si cela ne vous est jamais arrivé, avec de telles quantités le risque de coma éthylique est grand, et ce risque est potentiellement mortel.

Vous témoignez de « trous noirs », d'absence de souvenirs sur vos fins de soirées et c'est bien le signe que vous allez beaucoup trop loin dans ce que vous infligez à votre organisme. A titre indicatif, les experts de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ont fixé des repères permettant d'évaluer les consommations à risque, et, évidemment, plus on dépasse ces repères, plus le risque est important. Ces experts ont fixé à 4 verres standards (tels qu'ils sont servis dans les bars) le nombre de verres à ne pas dépasser en une seule occasion. Pour exemple, une bouteille de 70cl de whisky contient 28 verres standards (2.5cl), soit 7 fois plus que les recommandations de l'OMS.

Au-delà des risques pour votre santé, nous nous permettons de vous mettre en alerte sur les risques « secondaires » auxquels vous vous exposez en n'étant plus consciente avec ces trous noirs de ce qui peut se passer sur ces fins de soirées. Nous pensons à de mauvaises rencontres, à des accidents même si vous circulez à pied...

Le deuxième point que nous souhaitions développer et qui nous semble problématique concerne les motivations de vos consommations. Vous semblez effectivement vous servir de l'alcool pour vous sentir mieux, « plus heureuse », « plus sociable ». S'il y a des fragilités en vous et cela semble être le cas puisque vous évoquez un manque de confiance, un sentiment de rejet, de solitude, c'est un leurre d'imaginer que l'alcool peut vous « réparer ». Ce que les effets de l'alcool vous procurent est illusoire, ne tient qu'un temps et en apparence. Nous entendons comme un autre signal d'alerte le fait qu'il puisse vous arriver de boire dès le matin ou en dehors de toute occasion festive.

Quant à ses « sensations étranges » que vous avez éprouvées dernièrement elles peuvent être le signe que vous êtes en train de développer une dépendance physique à l'alcool ou que votre niveau de malaise intérieur, d'angoisse, de mal-être est en train de grandir.

Nous ne pouvons que vous encourager à reconsidérer vos habitudes de consommation, à prendre la mesure des risques que vous prenez à continuer dans cette voie. Si vous souhaitez vous faire accompagner dans ces réflexions et dans des remises en question, nous vous joignons les coordonnées d'une consultation spécialisée qui pourrait vous y aider. Vous y serez reçue de manière individuelle, confidentielle et gratuite.

Bien sûr, si vous souhaitez revenir vers nous pour prendre les temps d'échanger plus précisément sur votre situation, si vous avez besoin d'éclaircir encore certains points, nous nous tenons à votre disposition. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surfacturé) ainsi que par Chat.

Cordialement.

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

CSAPA TREMPLIN

810 chemin de Saint Jean de Malte
13090 AIX EN PROVENCE

Tél : 04 42 26 15 16
Site web : www.addiction-mediterranee.fr/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h (fermé le vendredi matin)
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h (fermé le vendredi matin)
Consultat° jeunes consommateurs : CJC à Aix en Provence le lundi de 14h à 17h (infirmière) et mercredi de 14h à 17h (psychologue) au 9 allée Rufinus, CJC à Pertuis dans les locaux de L'EDES, au 16 rue de Sauvants, le mercredi et vendredi de 14h à 16h
COVID -19 : contact d'aout 2022 :Fonctionnement normal dans le respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée