ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

STRESSE QUAND JE BOIS

Par Profil supprimé Postée le 28/03/2016 04:30

> Salut j'ai 17 ans, je ne bois pas très souvent et quand je bois c'est au maximum 3 ou 4 verres. Je n'ai jamais eu de problème avec un trip avec d'alcool mais dernièrement à chaque fois que je bois, même à des quantités très faibles (genre une biere) dès que que je ressents des effets (même extrêmement légers) je fais un genre de bad trip, j'ai du stress intense, crise de panique, impression que je vais m'évanouir et la bouche engourdie. Je voudrait savoir si il y aurait quelques chose qui pourrait expliquer ces réactions et si ça vas passer. Je suis quelqu'un de quand même stressée dans la vie et durant la dernière année, j'ai fait deux bad trips avec cannabis mais j'ai arrêté de fumer il y a 7 mois. Est-ce que ça pourrait être causé par ça? Ça n'a pas toujours été comme ça mais depuis 3 ou 4 mois, dès que je bois, peu importe la quantité, j'ai ces symptômes. J'ai essayé à quelques reprises de prendre une pillule qui diminue le stress mais ça ne change absolument rien.
>
> Merci

Mise en ligne le 29/03/2016

Bonjour,

Vous vous inquiétez des effets que vous ressentez depuis quelques mois, lorsque vous consommez de l'alcool. Vous décrivez ce qui ressemble en effet à un bad trip et vous nous demandez ce qui peut expliquer cela.

Les effets des produits psychotropes (alcool, cannabis en ce qui vous concerne), gardent toujours une part d'imprévisibilité, même si on en a déjà consommé souvent et que jusqu'alors, tout se passait bien. On ne peut jamais prévoir comment la consommation va se passer, et l'état interne (fatigue, stress, soucis, maladie...) joue aussi un role dans les effets que l'on va ressentir.

Vous avez fait deux bad trips après une consommation de cannabis, ce qui vous a conduit à arrêter ce produit. Un bad trip est une expérience désagréable voire traumatisante, qui laisse en général un mauvais souvenir et une certaine appréhension de vivre cela à nouveau. On est alors tendance à être plus attentif à la moindre petite sensation qui laisse penser que ça recommence, ce qui peut expliquer votre angoisse lorsque vous commencez à sentir les effets de l'alcool.

Vos mauvaises expériences, comme votre tempérament "stressée dans la vie" vous rendent probablement plus sensible à la consommation de produit psychotrope aujourd'hui. Dans ce genre de situation, il reste toujours préférable de s'abstenir de consommer et si ce n'est pas possible, de ne pas consommer seule.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.
