VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DÉDOUBLEMENT DE LA PERSONNALITÉ

Par Profil supprimé Postée le 11/09/2016 16:15

Bonjour,
Je me réveille encore une fois après une soirée bien arrosée sans aucun souvenirs, les yeux très gonflés. Visiblement j'ai encore une fois été horrible, irrespectueuse, agressive et atroce avec les personnes que jaime. Je ne comprends pas pourquoi je suis comme ça en ayant bu. Il y a 3 jours ma cousine s'est prit des coups en soirée par un mec que j'avais visiblement provoquée.
D'ordinaire gentille et altruiste avec tout le monde je ne me reconnais pas quand on me raconte mes soirées.
Je me mets en danger, je cherche le conflit avec tout le monde, j'insulte, je blesse les gens. Je renvois une image de moi meme qui n'est pas la bonne.
Je suis inquiète.
J'ai besoin d'aide, pas pour arrêter de boire mais pour arrêter de boire dans le but d'être une autre personne.

Aidez moi

Mise en ligne le 13/09/2016

Bonjour,

Vous nous parlez de vos alcoolisations qui semblent incontrôlées et excessives au point de vous mettre dans des états que vous regrettez ensuite. Vous nous demandez comment arrêter de boire pour ne plus « être une autre personne ».

Les alcoolisations massives permettent à la personne de modifier ses perceptions et en quelque sorte de ne plus ressentir autant les malaises qu'elle peut vivre en étant sobre. Par exemple, cela peut être du stress, de la tristesse, des angoisses, de la colère.

Il n'est en général pas possible de contrôler l'impact que les consommations auront sur votre comportement, mais vous pouvez choisir la quantité d'alcool et/ou les conditions dans lesquelles vous buvez. Si ce choix ne vous semble pas accessible pour l'instant, si vous sentez que vous perdez le contrôle de celles-ci, vous pouvez trouver de l'aide auprès de psychologue et de médecins spécialisés en addictologie. Les centres de soins spécialisés en addictologie (CSAPA ou ANPAA) proposent des consultations de médecins, psychologues et travailleurs sociaux gratuitement, individuellement et anonymement.

Si vous êtes intéressée par de telles consultations, vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique « adresses utiles » ou en contactant nos écoutants au 0980 980 930 de 8h à 2h, 7j/j. L'appel est non surtaxé et anonyme. Nous sommes également joignables par chat de 14h à 2h.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service