ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMPORTEMENT

Par Profil supprimé Postée le 27/08/2017 11:10

Bonjour, J'ai 40 ans et il m'arrive de boire occasionnellement , mais lorsque je bois je ne sais pas m'arrêter.
Je suis de nature quelqu'un de gentil et d'attentionné avec mes proches et après avoir bu j'ai été odieux verbalement avec ceux que j'aime. Je viens de perdre la femme que j'aime à cause de ça et je suis rongé par la culpabilité car j'ai été l'antipode de ce que je suis au quotidien.
Ma question est la suivante: suis je malade ? et pourquoi je peux réagir de la sorte ? j'aimerais savoir si je peux être aider et comment ?

Je vous remercie et je souhaite vous lire bientôt .

Mise en ligne le 28/08/2017

Bonjour,

L'alcool est un produit que l'on classe dans la catégorie des perturbateurs, c'est-à-dire que ses effets sont différents d'une personne à une autre, et chez une même personne selon le contexte de la consommation.

On sait par ailleurs que l'alcool désinhibe, c'est-à-dire qu'il tend à effacer certaines barrières que l'on se fixe dans sa relation avec les autres. Vous qui êtes d'un naturel plutôt gentil avez sans doute de l'agressivité au fond de vous que vous « domptez » en temps normal mais qui s'est libérée sous l'emprise de l'alcool.

Mais vous dites aussi que vous ne « savez pas vous arrêter ». Qu'est-ce qui vous pousse donc à continuer alors que vous savez ce que vous risquez ? C'est une question à laquelle il est parfois difficile de répondre seul. Si vous aviez envie d'être accompagné dans cette réflexion, sachez que les CSAPA (Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont des lieux où vous pouvez rencontrer des psychologues spécialisés dans les mécanismes de l'addiction. Les consultations se font sur rendez-vous, de manière confidentielle et gratuite.

Pour trouver une adresse près de chez vous, vous pouvez vous rendre sur notre site rubrique « Adresses utiles » ou nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8 h à 2h).

Cordialement,
