

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SOUCIS DE COMPORTEMENT AVEC L'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 02/09/2018 20:06

Bonjour,

Tout d'abord bravo et merci pour l'énergie que vous mettez en œuvre pour aider une grande population de personnes en souffrance.

J'ai 34ans, sportif et une bonne situation, pas de gros nuages dans ma vie. J'ai cependant un soucis de comportement avec l'alcool, aucune dépendance, je bois même peu (presque pas d'alcool à la maison) mais lorsqu'en soirée ou chez des amis l'alcool est présent cela m'arrive plus d'une fois de ne pas savoir m'arrêter. Je fini très mal, trou noir, comportement et situation délirante, c'est dangereux pour moi et les autres. En gros au delà de 3 verres, la machine s'emballe et plus rien ne m'arrete. Je sais que si cela continue comme ça, un jour je vais finir par creer un événement ou une situation irréversible ou perdre ma femme par exemple. J'ai conscience d'avoir un problème, j'en ai parlé à mon médecin pour la première fois semaine dernière et il m'a prescrit de l'esperal. Je n'ose pas l'utiliser, je ne pense pas avoir été assez bien informé au vu de ce que j'en lit.

Je me pose une question simple, dois je « espérer » pouvoir changer ce rapport avec l'alcool anormal ou dois-je plutôt prendre la direction simple et claire d'une abstinence totale.

Merci pour vos lumières.

Mise en ligne le 04/09/2018

Bonjour,

vous consommez de façon excessive en soirée sans parvenir à vous limiter. Vous vous questionner sur ce rapport au produit et nous demandez des conseils.

Vous êtes attentif à votre consommation d'alcool et cela vous aidera dans votre souhait de mieux comprendre votre rapport à l'alcool et votre envie de mieux vous maîtriser.

Ce type de consommation compulsive vient peut-être répondre à un besoin de décompression, de lâcher-prise. Dans d'autres cas, l'alcool permet de se sentir plus à l'aise en soirée, plus sociable, ...

Même si votre vie semble équilibrée, il se joue, parfois derrière une consommation excessive d'alcool, des émotions, des tensions qui ne sont pas évacuées au quotidien.

Le fait d'être allé voir votre médecin était une bonne intention de votre part. Nous comprenons toutes fois votre réticence à prendre le traitement qu'il vous a prescrit. Dans un premier temps, il paraîtrait plus adapté d'essayer de limiter votre consommation par vous même. Nous pouvons à cet effet essayer de vous donner quelques conseils : essayer de retarder l'heure de la consommation du premier verre, boire lentement, manger avant et pendant la consommation, alterner un verre alcoolisé et un verre non alcoolisé, vous fixer une heure ou un nombre de verres.

Si cela ne vous permettait pas d'arriver à maîtriser vos consommations et leurs conséquences, nous vous conseillons de vous diriger vers des professionnels spécialisés en addictologie. Cela pourrait vous aider à rentrer dans une réflexion constructive de votre usage d'alcool et éventuellement de prendre une décision quant à vos habitudes de consommation.

Sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont confidentielles et gratuites et sont assurées par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, ...). Ils pourront vous recevoir et faire le point avec vous sur votre situation.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées du CSAPA proche de chez vous.

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, n'hésitez pas à contacter nos écoutants soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

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

68 rue Huguenin
68200 MULHOUSE

Tél : 03 89 64 74 44

Site web : www.ghrmsa.fr

Secrétariat : Lundi de 13h à 17h, mardi et jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 18h, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 16h.

Accueil du public : Lundi de 13h à 17h, mardi et jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 18h, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 16h.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)