FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

L'ALCOOL EN SOIRÉE

Par Profil supprimé Posté le 12/08/2019 à 12h14

Bonjour je m'appelle Emmanuel j'ai 30ans j'ai un problème de consommation d'alcool je bois juste le week-end quand je sors au début tout est bien je discute je rigole et je bois sûrement pour me sentir mieux sinon jai l'impression de m'ennuyer je finis par n'être plus moi-même me mentir ma façon de penser n'ai plus la même tout devient acceptable et comme toujours je regrette le lendemain suivi d'une journée à comater à déprimer (weekend après weekend sa use) bien sûr la meilleure façon serait d'arrêter merci pour le conseil ^^ mais le cercle est visieu je pense que le fait de prendre la décision d'arrêter de boire de l'alcool peut changer beaucoup de chose même si je ne me considère pas comme un cas grave, suis-je prêt à changer ?
Comment faire pour garder cette résolution sur le long terme ?Devenir un leader du soft et ne pas sans caché, changer sa façon de penser ne plus assimiler l'alcool à quelque chose de convivial et relaxant ou peut-être simplement assumer ses décisions et arrêter d'avoir peur...
Merci de m'avoir lu

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/08/2019 à 14h53

bonjour,

je suis dans la même situation que vous. la différence est que j'ai des trous de mémoires systématique. en fait c'est ce qui m'inquiète le plus.

Profil supprimé - 12/08/2019 à 16h03

À partir d'une certaine dose d'alcool les trous de mémoires apparaissent il n'y a rien d'étrange sauf le fait que la dose d'alcool et trop importante sur un court terme.
Vous pensez faire quoi pour avancer dans ce problème ?

Profil supprimé - 12/08/2019 à 17h01

je sors de chez le docteur.
mon généraliste n'était pas là. le discours de son remplaçant a été foudroyant.
2 mns de consultation pour me refiler un nom d 'alcoologue.
je suis complètement perdue.
aucune considération. aucune écoute
pour avancer donc sur le problème, ben je ne sais pas.
je ne bois pas la semaine, juste en soirée. si je commence j ai du mal à m'arreter, et pourtant il m'arrive de me contenter juste de coca lors de ces soirées.
que puis-je faire ?

patricem - 12/08/2019 à 17h30

Bonjour,

le trou de mémoire, c'est du à l'absorption dans un délais rapide d'une quantité d'alcool trop importante. Le problème est que l'on ne s'en rend pas compte pendant et qu'on peut prendre le volant...

Evidemment, la solution la plus simple est de vous dire que vous présentez des signes d'alcoolisme, ce qui ne vous avance pas beaucoup (nul besoin de boire tous les jours).

Allez quand même voir un alcoologue. Discutez avec lui de là où vous en êtes et de vos objectifs. Certains médicaments comme le Selincro, chez certains malades, réduisent le besoin. Mais il faut du temps pour que cela soit efficace (comme un anti dépresseur).

En attendant, j'ai l'impression que la liste de choix est limitée :
- ne pas boire en soirée.
- se contenter de boissons moins alcoolisées en les faisant durer (pour éviter le black out).

Et essayez de stopper la spirale avant que ne s'installe la dépendance, si c'est encore possible : on commence le week-end, puis le soir

en semaine pour se détendre de la journée de boulot, etc

Patrice

Profil supprimé - 12/08/2019 à 17h35

Faut pas trop en vouloir aux médecins généralistes ils doivent savoir un peu de chose sur tout les domaines c'est pour cela qu'ils préfèrent relayer à un spécialiste.
Je pense que comme moi tu à une dépense mentale (le week-end) et non physique mon idée serait d'arrêter l'alcool pourquoi jouer à un jeu ou l'on a déjà perdu ? À chaque fois jme dit que c'est bon je rentre pas tard j'boie pas trop et quand sa bascule je gère plus rien est c'est la chute...donc faut juste arrêter sans pour autant se cacher si tu veut changer faut prendre des décisions et si tu veut pas prendre de décision bah le prochain mal de crâne sera dans 3 jours

---

Profil supprimé - 12/08/2019 à 17h52

mais le probléme, c'est que je ne suis même pas malade !
ni mal à la tête, ni quoique ce soit. un peu fatiguée (forcément on se couche à 5h de mat et on se léve à 10 h).

on boit environ 5 bouteilles de rosé à 5.

beaucoup trop.
et les garçons finissent de temps à temps au whisky.
jamais moi.
boire trop rapidment ? on attaque les soirées vers 20h pour finir à 5h

rapide ?

ou alors très mauvaise assimilation de l'alcool ?

---

patricem - 12/08/2019 à 18h11

Bonsoir,

on n'est pas tous égaux face à l'alcool. Perso, pareil, jamais malade, jamais la gueule de bois. Cela n'aide pas...

Cela reste la théorie la plus courante. Y a t'il des moments dans la soirée où vous accélérer le rythme ? Le problème est que l'entourage ne se rend pas compte que la personne est en train de faire un black out : difficile de leur demander s'ils ont remarqué un comportement type

Allez quand même voir l'addicto. Cela mérite d'en parler à un spécialiste...

Profil supprimé - 12/08/2019 à 18h36

Je suis un de ce genre de garçon qui finit au rhum (parfois) pour ma part mais dit toi qu'il faut s'occuper pendant la soirée déjà prévoir quoi faire et non pas discuter + alcool + cigarette et pas rentrer à 5h du matin ou rarement en même temps c'est grâce à l'alcool que l'on tiens si longtemps et puis faut changer c'est habitude penser à la journée de demain prévoir quelque chose après je sais que c'est pas facile je suis dans le même cas dans tout les cas faut mettre un peu du sien pour changer le 1er médecin c'est nous même

---