ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT SE LIMITER À 3 VERRES EN SOIRÉE ?

Par Aurska Postée le 03/04/2020 21:25

> Bonjour, je fais le pas de venir poser ma question sur ce site car elle concerne un problème que j'ai depuis bien longtemps, et jusqu'ici je n'ait pas trouvé la solution. Depuis l'adolescence, j'ai un problème lorsque je bois trop : l'acool mauvais, l'alcool con, l'alcool violent. Depuis 7 ans je partage ma vie avec celle qui est désormais mon épouse, et Suite à un nouvel an où j'ai été jusqu'à draguer et embrasser une fille sous ses yeux, je lui ai promis qu'elle ne m'en verrait plus jamais bourré. Le problème c'est que je n'y parviens pas.... Je ne consomme pas énormément d'alcool Au quotidien, 2 verres le soir, mais tous les jours, il faut bien l'avouer. J'ai pris l'engagement de ne boire que 3 verres lorsqu'on va à une soirée,(peut être 10 fois dans l'année, nous avons la trentaine et peu d'amis ...) mais il y a toujours un moment où je me convainc moi-même que je peux continuer à boire, car je me laisse emporter dans l'euphorie de la soirée. Je termine souvent bien trop éméché sous ses yeux même si j'ai désormais arrêté d'avoir un comportement mauvais. Il n'empêche que ses mauvais souvenirs remontent, et sa peur également. Voilà des années que je promets de changer sans y parvenir, et elle commence à perdre espoir qu'un jour je parvienne à régler ce problème... j'aime beaucoup l'alcool de dégustation, cest pour cela que je bois presque chaque jour, un bon whisky, du vin rouge ou une bière de qualité. quels seraient vos conseils? Existe t'il des moyens de s'assurer une consommation régulée en soirée? Dois-je essayer de m'abstenir totalement de boire? D'avance merci pour votre soutien

---

Mise en ligne le 07/04/2020

Bonjour,

Nous comprenons que votre situation soit difficile et allons essayer de vous donner le maximum d'éléments pour vous éclairer.

L'alcool a la particularité de réduire nos capacités d'auto-régulation. Comme vous le dîtes très bien: "l'euphorie" de la soirée permet d'oublier de compter ses verres. Les conseils que nous pouvons vous donner dans cette situation sont par exemple de boire un verre non alcoolisé au début de la soirée pour retarder le premier verre d'alcool.Vous pouvez également espacer votre consommation d'alcool en buvant un verre non alcoolisé ou un verre d'eau entre deux verres d'alcool.

- Une autre précaution serait de vous fixer une heure à partir de laquelle vous arrêtez de boire quelle que soit l'ambiance.

Nous vous joignons en bas de page un article d'Alcool-info-service qui reprend cette question et donne quelques conseils supplémentaires.

Au delà de quelques techniques qui ne sont pas faciles à mettre en place, vous aurez peut-être envie d'un soutien plus poussé. Les CSAPA (centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie) sont des lieux, gratuits, dans lesquels vous pourrez discuter de votre consommation, de votre volonté de réduire, ou de gérer la situation différemment, avec des professionnels du domaine de la santé (infirmier.e.s, éducateur.trice.s, psychologues, psychiatres, assistant.e.s sociaux..etc).

De ce que vous nous décrivez, nous sommes assez convaincus que vous trouveriez beaucoup de soutien dans un tel lieu. Il en existe un peu partout en France, et vous pouvez très facilement trouver une adresse et un numéro sur notre site dans la rubrique "adresses utiles" (également jointe en bas de page).

Puisque nous sommes actuellement confinés, ces centres ne fonctionnent pas encore normalement, alors, en attendant, vous pouvez nous appeler au 0 980 980 930, de 08h à 02h, tous les jours, appel non surtaxé. Des écoutants confirmés vous répondront et vous éclaireront. Quand vous demandez s'il existe des moyens de s'assurer une consommation régulée en soirée, il n'existe pas un moyen miracle mais le soutien de professionnels du domaine peut s'avérer être un grand appui.

Quant à votre dernière question, nous avons envie de vous répondre que cela vous appartient. Si vous vous en sentez capable, vous abstenir de boire ne pourra que vous apporter des bénéfices.D'autant que vous avez déjà réussi à ne plus être violent sous l'emprise de l'alcool, ce qui montre que vous pouvez jusqu'à un certain point maîtriser des choses.

D'autre part nous avons la sensation que votre inquiétude se porte particulièrement sur les peurs et sentiments de votre épouse. En discuter avec elle, à tête reposée, en réfléchissant à ce que l'alcool vous apporte et à ce qui pourrait le remplacer peut dénouer de nombreuses tensions.

Nous vous souhaitons du courage et restons disponibles, par téléphone, pour approfondir toutes ces questions.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service

Autres liens :

- Quand je bois, je ne sais pas m'arrêter