

ALCOOL ABUSIF EN SOIRÉE QUE DOIS-JE FAIRE ??

Par Cacao Postée le 26/02/2021 21:21

J'ai 21 ans depuis l'âge de 14 15 ans je buvais beaucoup avec mes amis pour les fêtes de village ... Souvent je me suis retrouvé complètement ivre à ne pas me rappeler de ma soirée, a vrai dire je peux difficilement compter le nombre de soirée ou je me souviens de tous. Depuis 1 an je suis en couple avec un garçon. Et l'alcool devenait problématiques dans la mesure où cela me fais faire n'importe quoi (embrasser d'autres personnes, danser trop sexy, être un déchet par terre.) j'ai donc arrêté l'alcool pour lui mais depuis mon retour en France je n'arrive plus à passer autant de soirée sans boire. Je re deviens comme avant (boire trop, avoir des blacks out) et je réalise que cest un réel problème. Je ne parviens pas à me contrôler quand je commence à boire je ne m'arrête plus. Que dois je faire arrêter complètement ? Lors de mes 3 mois d'arrêt j'avais l'impression detre complètement a part des soirées de ne plus autant m'amuser.. j'ai pas envie que ça recommence .. mais si je continue de boire je vais détruire mon couple , mon corps et peut-être ma santé mentale ... Je suis vraiment un cadavre quand je bois et ça fais vraiment peur :(

Mise en ligne le 01/03/2021

Bonjour,

Vous aviez réussi à arrêter votre consommation d'alcool durant 3 mois suite à des conduites à risques mais depuis quelques temps, vous avez l'impression de reproduire à nouveau ces comportements problématiques sans parvenir à les maîtriser.

L'arrêt complet de l'alcool semblant difficile à envisager pour vous, dans la mesure où durant l'arrêt total vous dites vous sentir plus isolée en soirée, nous pouvons vous proposer des solutions alternatives afin d'essayer de maîtriser vos consommations festives.

Nous tenons d'abord à vous informer de l'existence des "consultations jeunes consommateurs", gratuites et confidentielles, destinées au moins de 25 ans. Sous la forme d'entretiens individuels avec un professionnel (un.e psychologue, un.e infirmier.e ou un.e éducateur), vous pouvez y être soutenue et trouver de l'aide pour comprendre l'origine de vos consommations problématiques ainsi que des outils pour y faire face. Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons plusieurs adresses en fin de réponse.

Aussi, nous vous invitons à réfléchir aux effets de l'alcool qui vous plaisent lors des consommations. C'est précisément la recherche de ces effets qui vous conduit à boire sans modération, il est donc intéressant de pouvoir les définir. Vous pouvez aussi essayer de repérer l'état d'esprit dans lequel vous vous rendez dans des soirées : anxieuse, avec trop plein d'énergie/excitation. Être attentive à vos émotions vous permettra de mieux les gérer au fur et à mesure (par du sport, de la méditation... éventuellement avec l'aide d'un soutien psychologique), plutôt qu'avec de l'alcool.

Vous pouvez aussi garder à l'esprit de toujours alterner vos consommations d'alcool avec une consommation de soft (eau, jus, limonade..) durant les soirées, afin de diminuer la quantité d'alcool ingérée sur toute une soirée.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous appeler tous les jours de 08h à 02h au 0 980 980 930 ou nous écrire sur le tchat de 08h à 00h.

Bon courage à vous,

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 34

59, avenue de Fès
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C
34090 MONTPELLIER

Tél : 04 99 77 10 77

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République 12 à 21 ans Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

Voir la fiche détaillée

CSAPA ARC-EN-CIEL

**10 boulevard Victor Hugo
34000 MONTPELLIER**

Tél : 04 67 92 19 00

Site web : www.amtarcenciel.fr

Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

[Voir la fiche détaillée](#)