

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### AI-JE UN RÉEL PROBLÈME OU SIMPLEMENT UNE MAUVAISE GESTION DE MOI MÊME EN SOIRÉE?

---

Par Profil supprimé Postée le 23/02/2015 12:23

Bonjour,

Je suis un homme de 29 ans, et je pense avoir un problème de gestion de ma consommation d'alcool surtout en soirée. A chaque fois que je sort en bar, soirée, anniversaire, mariage, ... je finis très souvent soul et le trou noir est systématique !

Je me réveille à chaque fois avec cette même pensée,.... merde qu'est ce que j'ai bien pu faire encore... le pire c'est que je passe pour un emmerdeur et je suis souvent désagréable avec ma compagne qui essaye d'aller me coucher.

Je culpabilise à chaque fois, mais je comprends que je peux être pesant pour les gens présent lors de ces soirées.

A chaque fois c'est pareil, dès que je commence à boire, et que la chauffe arrive, je ne pense qu'à boire et encore boire... sans pouvoir me raisonner, et le pire c'est que je n'y songe même pas.

Je suis pourtant quelqu'un d'assez équilibré, je mange bien, je suis sportif, mais j'ai ce très gros défaut qui me pourri l'existence.

Je n'ai à ce jour pas trouvé de solution, dois-je essayer de me limiter (ce qui me semble 1 fois sur 2 impossible) ou dois-je stopper complètement ? sachant que j'aime me retrouver entre amis et que c'est assez compliqué de ne pas boire à ces moments là. Merci par avance pour vos conseils.

---

#### Mise en ligne le 25/02/2015

Bonjour,

Il existe quelques « astuces » pour essayer de reprendre le contrôle de ses consommations mais il n'est pas toujours facile de respecter les limites que l'on se fixe. Vous dites à ce sujet que cela vous est impossible une fois sur deux, c'est donc possible une fois sur deux ce qui n'est déjà pas si mal et plutôt encourageant. Nous ne savons pas ce que vous mettez en œuvre les fois où vous parvenez à garder le contrôle mais vous pouvez tenter de retarder le premier verre, intercaler boissons alcoolisées et non alcoolisées, déterminer un nombre maximum de verres à ne pas dépasser ou une heure à laquelle arrêter de boire...

Ne pas boire ce premier verre qui semble appeler les autres peut aussi être une solution mais vous semblez associer, comme beaucoup, moments festifs, convivialité et alcoolisations. Dans votre cas ces alcoolisations sont massives et gâchent finalement les festivités, autant pour vous que pour les personnes qui vous entourent. Faire l'expérience d'une soirée sans alcool pourrait vous donner l'occasion de constater qu'il est possible de s'amuser, de profiter de ses proches et du moment partagé mais différemment et sans la culpabilité du lendemain.

Si vous souhaitez aller plus loin alors peut-être pouvez-vous réfléchir à la question du sens de vos alcoolisations. Ce n'est vraisemblablement pas sans raison qu'assez systématiquement vos soirées s'achèvent sur un trou noir. Ce questionnement pourrait faire l'objet d'une consultation en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) si vous pensez avoir besoin de l'aide d'un professionnel pour résoudre ce « très gros défaut ».

Nous nous tenons bien sûr à votre disposition si vous souhaitez revenir vers vous pour approfondir. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé).

Cordialement.

---