

PROBLÈME DE CONSOMMATION

Par Profil supprimé Postée le 06/02/2017 16:15

Bonjour, j'ai de plus en plus de trous noirs quand je bois, je ne sais pas m'arrêter de boire quand je commence... Il m'arrive d'être agressif et le lendemain je ne me souviens de rien, je bois en général le week-end et pas la semaine et cette situation ne peut plus durer... J'ai des angoisses et des remords le lendemain ...j'aimerais savoir comment réussir à limiter ma consommation voire l'arrêter ? Merci d'avance pour vos conseils

Mise en ligne le 07/02/2017

Bonjour,

Vous consommez de l'alcool le week-end et vous ne parvenez pas à contrôler votre consommation. Cet excès vous rend agressif et entraîne des trous noirs. Vous souhaitez avoir des conseils pour limiter ou arrêter votre consommation.

Même si elle n'est pas quotidienne, votre façon de boire vous crée de nombreux désagréments. Les lendemains sont difficiles remplis de remords et d'angoisses.

Par rapport à votre désir de limiter votre consommation, vous pouvez dans un premier temps essayer d'en reprendre le contrôle en privilégiant les activités où vous n'allez pas être tenté de boire. On conseille aussi souvent de retarder le premier verre en commençant par des boissons non alcoolisées. Il paraît aussi important d'essayer de se fixer des limites avec un nombre de verres à ne pas dépasser ou une heure à laquelle vous vous arrêtez de boire. Si malgré cela vous ne parvenez pas à contrôler votre consommation, cela pourrait signifier qu'il est temps pour vous de vous questionner sur votre rapport à l'alcool.

En effet, il serait intéressant de comprendre ce que vous cherchez à travers l'ivresse. Pour beaucoup de personnes ayant le même type de consommation que vous, c'est une façon de décompresser, d'évacuer un trop plein de stress, une façon de se mettre à l'aise en soirée. Cela peut également être un moyen d'échapper à certaines de ses fragilités personnelles.

L'agressivité que vous exprimez est peut-être le reflet d'émotions négatives que vous gardez en vous, telles que la colère, la frustration, la tristesse, ...L'effet désinhibiteur de l'alcool favorise alors leurs expressions.

Sachez ainsi que vous avez la possibilité de rencontrer des professionnels qui pourront vous aider dans cet objectif. Il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie) qui sont des structures spécialisées dans la prise en charge des dépendances et qui sont gérées par une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychiatres, psychologues, travailleurs sociaux, ...). Vous y trouverez le soutien et les conseils nécessaires à votre démarche. Vous pouvez vous procurer leurs coordonnées via notre site internet www.alcool-info-service.fr.

Pour toutes autres informations, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0 980980830, tous les jours de 8h à 2h ou par chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à 2h.

Bien cordialement
