

## BESOIN DE CONSEIL SUR MA SITUATION

---

Par Profil supprimé Postée le 12/11/2017 11:36

Bonjour,

J'étais consommateur quotidien de cannabis. J'ai arrêté car j'ai commis le délit routier Conduite en ayant fait usage de stupéfiant.

Depuis je bois beaucoup plus régulièrement. J'ai toujours bu à outrance lors de soirée avec des amis et je n'arrive pas à contrôler ce comportement qui déplaît à mon amie. Chaque soirée durant laquelle j'ai bu en grande quantité se finit en mélodrame, car je ressens de la honte. J'ai l'impression de ressentir que je ne suis pas une personne bien et dans ces moments j'éclate émotionnellement.

Je bois principalement les weekend et parfois en semaine. Je bois parfois tout seul.

Mon rapport à l'alcool est le suivant. J'essaie toujours de boire un maximum avant de manger quoi que ce soit pour ressentir les effets le plus tôt possible. Une fois sous l'effet je continue à boire jusqu'à l'ivresse. Ceci dans toutes les occasions (soirée avec amis, repas entre amis) où je me permet de boire. En parallèle, j'arrive à passer une soirée entière où je ne bois pas une goutte d'alcool et je ne ressens pas le besoin de voir quand je vois mes amis boire. Avant de sortir je décide si je bois ou non.

Ce qui me pousse à vous écrire sont les rapports que j'entretiens avec mon amie qui se dégradent au fur et à mesure. Chaque fois que je bois et qu'il y a un conflit mes mots dépassent ma pensée. J'en suis venu à ne plus vouloir boire en sa présence. J'ai peur de m'enfermer en voulant lui apporter ce dont elle a besoin (boire tout seul). Et j'aimerais changer pour la rendre heureuse.

Je me demande si arrêter complètement l'alcool est une solution viable.

Je me pose la question de vous appeler.

J'envisage également d'aller dans un CSAPA.

---

### Mise en ligne le 14/11/2017

Bonjour,

Vous nous dites avoir des problèmes liés à votre consommation d'alcool que vous n'arrivez pas bien à contrôler. Lorsque vous décidez de boire, vous consommez jusqu'à l'ivresse. Cela a des conséquences sur votre vie de couple et vous sollicitez notre aide.

Votre rapport à l'alcool semble en effet problématique. Vous êtes dans le contrôle ou le total lâcher prise. Il semblerait bon pour vous de réfléchir aux raisons qui vous amènent à vous enivrer de la sorte. L'alcool ayant des effets antidépresseurs et anxiolytiques, il est fort probable que vous l'utilisiez à ces effets. Aller dans un CSAPA (Centres de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addiction) vous aiderait en effet à faire le point sur votre situation. Les professionnels y exerçant (médecins, psychiatres, psychologues, ...) pourraient vous accueillir afin de vous accompagner et vous conseiller dans votre démarche. Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous via notre site internet [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) au niveau de la rubrique « adresses utiles ».

Vous vous questionnez sur les bienfaits éventuels d'un arrêt total de l'alcool. Le CSAPA pourra vous aider à trouver la meilleure des démarches de soins possible en fonction de votre situation. Il n'existe en effet, pas une seule façon d'arrêter ou de diminuer l'alcool. Même si un travail sur soi paraît nécessaire, cela peut aussi passer par un traitement médicamenteux, par la mise en place d'activités visant le bien-être (sport, activités de loisirs, sophrologie, ou toutes autres médecines douces, ...).

Vous nous parlez également des difficultés que vous rencontrez au sein de votre couple. Vos mots dépassent parfois votre pensée. Vous exprimez probablement dans ces moments-là une forme de colère, de frustration. L'alcool étant également un désinhibiteur, il est souvent plus aisé de verbaliser certaines émotions lorsqu'on est alcoolisé. Il paraît donc important de réfléchir à comment protéger votre couple des conséquences de votre consommation. Vous pourriez chacun prendre le recul et le temps nécessaire pour réfléchir à ce que vous souhaiteriez mettre en place pour que la situation soit mieux vécue d'un côté comme de l'autre. Sachez que votre compagne a également la possibilité de se rendre dans un CSAPA afin d'y avoir une écoute et des conseils.

D'autre part s'il semble que ces "accrochages" soient suffisamment violents pour qu'il soit nécessaire de réfléchir à ce qui pourrait ne pas aller dans votre couple (et bien sûr ce qui va). Peut-être qu'une consultation conjugale pourrait vous éclairer à ce sujet.

Pour toutes autres questions ou pour du soutien, n'hésitez pas à contacter nos écoutants soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit soir par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service

