

CONTROLE DALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 11/01/2018 06:13

Bonsoir,

Voilà mon problème, j'ai un problème de contrôle d'alcool dans certaine situations ... je peu ne pas boire plusieurs jours , semaines , mois sans problème, je peu aussi boire durant un souper sans consequences , parcontre parfois quand j'ai une soirée damis ou que je sais que je n'ai pas de voiture a prendre ou pas denfants , je peu boire a en faire un trou noir mais sans men rendre compte cest ca le pire je peu passer une super belle soiree et me reveillee avec aucun souvenir et souvent avoir fais des choses que je ne suis pas fiere qui son contre mes valeurs qui ne son pas moi ... exemple jai rencontrer denierement un homme incroyable avec qui je me voyais dans lavenir , jai rencontrer sa famille , ses enfants je mentendais bien avec tout le monde et la il ma inviter a une soiree chez ses amis proches , on samusais jappreciais tout le monde , jetais tres fatiguede oui et cest vrai que je nai pas bcp manger je suis passer dun beaux souvenir a plus rien pour me reveiller le lendemain chez moi et me fesant dire que jaurais coller ses amis etc .. ajeun pour moi cest un comportement innacceptable . Donc je le comprend detre facher apres moi car je naurais jamais accepter une tel chose ... pourquoi peu on etre si differente sur lalcool ? Et jeune jai fais bcp de black out jai lu que je pouvais etre plus propice puisque jen avais deja fais dautre pourquoi? Et es ce etee alcoolique que de mal gerer sa consommation dalcool ? Je men veux terriblement et jai honte de mes actes ... ce nes pas la premiere fois que ce genre de chose marrive desfois je pouvais etre mechante avec mon ex sous lalcool sans mem souvenir et pourtant ajun jamais je ne lui aurais dis ca ! Merci de maidez a me comprendre

Mise en ligne le 11/01/2018

Bonjour,

Vous décrivez une perte de contrôle de votre consommation d'alcool en soirée associée à des "trous noirs" ainsi qu'un comportement qui n'est pas celui que vous auriez à jeun et nous comprenons votre préoccupation.

Les trous noirs appelés également "blackout" sont une conséquence d'une consommation rapide et excessive, nous vous joignons deux liens ci-dessous qui vous apporteront davantage d'informations.

Il semble que l'alcool vous fasse perdre le contrôle, la maîtrise et la mémoire de vos actes. L'abus d'alcool contribue à la désinhibition et vous expose à un état de conscience modifiée qui peut provoquer des réactions démesurées dans une situation.

Si vous souhaitez faire le point sur votre consommation et être aidée dans la gestion de celle-ci en matière de reprise de contrôle, il est utile de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels spécialisés. Ils sauront être à l'écoute de vos difficultés, n'hésitez pas à les contacter.

Il existe des CSAPA dans tous les départements, nous vous joignons 1 lien ci-dessous, s'il ne convenait pas pour des questions personnelles, vous pourrez effectuer votre propre recherche via l'autre lien.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter 7 jours/7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site "alcool info service" de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - ANTENNE DE MILLAU

50 place des consuls
12100 MILLAU

Tél : 05 65 67 11 50

Site web : www.addictions-france.org

Accueil du public : Mardi et mercredi de 8h30-12h et de 13h30-17h30

Secrétariat : Lundi au Jeudi de 8h30-12h et de 13h30-17h30 - Vendredi 8h30-12h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de 12 à 25 ans, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Quand je bois je ne sais pas m'arrêter
- Comment éviter le trou noir