

Vos questions / nos réponses

Alcool méchant

Par [Ailec](#) Postée le 14/10/2018 22:07

Bonjour, je suis dans une situation où je n'arrive pas à m'en sortir.

J'ai déjà essayé de réduire ma consommation d'alcool, de boire moins vite mais rien ni fais n'un jour ou l'autre je recommence et je fais n'importe quoi.

J'ai l'accon méchant et en plus je mens énormément en étant bourrée, le problème c'est que je dis l'inverse de ce que je pense. Par exemple il y a deux jours j'ai dit des choses horribles à ma compagne (chose que je ne me souvenais pas du tout). Je lui ai dit que je ne l'aimais pas et que je voulais qu'on arrête alors que c'est totalement faux! Maintenant elle pense que j'ai dit la vérité en étant bourrée. Je l'aime énormément et lorsque je suis bourrée je me mets à la provoquer de plus en plus.

Cela fait plusieurs fois, je ne serais même pas dire combien de fois je lui fais subir ce comportement.

Je ne veux pas lui faire du mal et pourtant c'est ce que je fais!

Pourquoi je régite comme ça?

Comment faire pour arrêter d'être cette autre personne mauvaise qui fait du mal autour d'elle?

Mise en ligne le 17/10/2018

Bonjour,

Il va nous être difficile de vous dire pourquoi, lorsque vous buvez trop, vous adoptez les comportements que vous nous décrivez, dans lesquels vous ne vous reconnaissez pas et que vous regrettez. L'alcool est connu pour avoir une action désinhibitrice mais chacun réagit différemment à ses effets, les états d'ivresse pouvant laisser s'exprimer différentes émotions ou différents sentiments.

Nous ne savons pas s'il serait réellement possible d'agir sur ce que ce que vous faites ou ce que vous dites lorsque vous avez trop bu, cela ne paraît pas vraiment contrôlable. En revanche, et si vous le souhaitez, il vous serait possible de vous faire aider à mieux gérer vos consommations. Vous nous dites que vos efforts pour tenter de réduire ne tiennent pas dans le temps, peut-être pourriez-vous envisager d'être accompagnée par des professionnels dans ce projet.

C'est en tout cas un motif de consultation tout à fait courant et recevable en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les professionnels de l'addictologie n'interviennent pas seulement auprès de ceux qui veulent arrêter complètement de consommer, ils épaulent également les personnes visant un meilleur contrôle des consommations.

Dans le cas où vous projetteriez d'entreprendre ce type de démarche, nous vous joignons les coordonnées du centre de soins de votre ville pour que vous puissiez les contacter. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Si vous avez besoin de revenir vers nous et de prendre le temps d'échanger plus directement et plus précisément sur vos difficultés, n'hésitez pas bien sûr. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[CSAPA de Niort](#)

33 avenue Saint-Jean d'Angely
Centre Hospitalier de Niort- Georges Renon
79021 NIORT

Tél : 05 49 78 26 93

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, sauf le lundi fermé de 9h à 11h et le jeudi fermé de 9h à 12h

Substitution : Le lundi et mercredi de 11h à 12h30, le mardi et vendredi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

COVID -19 : Reprise normale des activités avec respect des mesures barrières

[Voir la fiche détaillée](#)