

## CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

---

Par Profil supprimé Postée le 20/05/2019 15:00

Bonjour Madame, Monsieur,

Je viens vers vous pour être conseillé car je ne trouve pas la solution seule.

Je ne suis pas là pour me plaindre mais trouver une solution. Cependant je dois tout de même vous exposer mes problèmes pour que vous puissiez comprendre et me conseiller.

Pour présenter mon cas, je suis un jeune homme de 26 ans. Je suis en temps normal gentil et attentionné. Je prends soin de moi et des autres.

Mon problème est due à une consommation excessive d'alcool. J'ai déjà eu pas mal de soucis à cause de l'alcool, lorsque je bois trop je deviens fou, je veux séduire toute les filles, je deviens agressif, vulgaire et irrespectueux... enfin je deviens mon opposé, enfin j'espère que ça reflète pas ma nature.

J'arrive à ne pas boire s'il le faut ! régulièrement je fais des pauses de 1 ou 2 mois quand je vois que je consomme de l'alcool régulièrement.

Cela m'arrive rarement, en temps normal j'arrive à boire un verre tranquillement mais quand ça deviens festif je déconne et le lendemain je me souviens rarement de grand chose (avec de l'alcool fort).

Ce week-end j'ai failli perdre ma copine, à qui je tiens énormément, elle m'a vue dans cette état pour la première fois depuis 6 mois.

Personnellement je suis prêt à arreter complètement, mais elle souhaite pouvoir partager un verre et pouvoir faire la fête avec son chéri dans de bonnes conditions et j'avoue que socialement ça me plaît aussi.

Bref pour faire simple je dois pouvoir boire et me contrôler pour ne pas me "transformer".  
Avez-vous des conseils à me donner pour m'aider à me maîtriser ?

En attendant votre retour.  
Cordialement.

---

### Mise en ligne le 23/05/2019

Bonjour,

Comme vous le savez l'alcool modifie le comportement et ce changement est lui-même variable selon les personnes. En effet, l'alcool peut être le moyen de lâcher prise, d'aller plus facilement vers les autres et de profiter pleinement de l'occasion.

Le phénomène de groupe, l'émotion, la joie de se retrouver et de célébrer un évènement quelconque, peuvent très vite conduire à une consommation importante : les verres s'enchaînent et l'on peut se retrouver en état d'ivresse sans vraiment s'en rendre compte.

C'est encore plus compliqué vous concernant puisque sous l'effet de l'alcool excessif vous reproduisez un comportement asocial qui risque de vous coûter cher.

Pourtant vous démontrez pouvoir prendre du recul en observant des pauses plus ou moins longues et en dehors des occasions festives votre usage de l'alcool reste mesuré. Votre comportement en milieu festif est à interroger voire travailler et c'est pourquoi nous vous suggérons de vous rapprocher d'un psychologue pour en parler.

Parallèlement au psychologue nous vous invitons d'ores et déjà à repenser votre consommation en soirée en buvant, par exemple, lentement tout en alternant cette consommation avec de l'eau et des boissons non alcoolisées. Il est important de ne pas oublier de vous restaurer suffisamment également. Vous pouvez aussi vous fixer un nombre de verres à ne pas dépasser. Nous vous suggérons à ce sujet la lecture de la rubrique "quand je bois je ne sais pas m'arrêter", sur notre site dont vous trouverez le lien en bas de page .

Bien sur, vous pouvez également, de temps en temps, pour votre « formation » personnelle, essayer de passer une soirée sans alcool.

Vous trouverez à la fin de notre réponse une adresse de centre pour consulter un psychologue. Il s'agit d'un CSAPA ou Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie où divers professionnels (psychologue, médecin, alcoologue, addictologue, psychiatre...) reçoivent et accueillent toute personne ayant un problème avec leur consommation, même ponctuelle, et souhaitant être aidé.

Si vous souhaitez que nous reprenions tout cela n'hésitez pas à nous recontacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à minuit ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service anonyme et non surtaxé) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

### **UNITÉ D'ADDICTOLOGIE : CENTRE HOSPITALIER DE BAYEUX CONSULTATIONS EXTERNES**

3 rue François Coulet  
Centre hospitalier de Bayeux  
14400 BAYEUX

Tél : 02 31 51 20 76

Site web : [www.ch-bayeux.fr](http://www.ch-bayeux.fr)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30.

COVID -19 : Accueil sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

### **SERVICE UNIVERSITAIRE D'ADDICTOLOGIE- CHU DE CAEN**

Avenue Georges Clémenceau  
Centre Hospitalier Universitaire site Clémenceau  
14033 CAEN

Tél : 02 31 27 25 62

Site web : [www.chu-caen.fr](http://www.chu-caen.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30-12h30 et de 13h30 à 17h00

Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Voir la fiche détaillée

### **UNITÉ FONCTIONNELLE D'ALCOOLOGIE**

Boulevard des Bercagnes  
Centre hospitalier de Falaise  
14700 FALAISE

Tél : 02 31 40 43 56

Site web : [www.ch-falaise.fr](http://www.ch-falaise.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi : 8h30 à 13h et 14h à 16h30

Voir la fiche détaillée

#### **En savoir plus :**

- Je veux réduire ma consommation d'alcool

#### **Autres liens :**

- Quand je bois je ne sais pas m'arrêter