

PROBLÈME ?

Par **Yana** Posté le 27/12/2020 à 16h17

Bonjour,
Je viens de m'inscrire sur le site car je commence à m'interroger sur ma consommation.
J'ai 30 ans, un compagnon, et un entourage très très festif, donc l'alcool est toujours présent dans ma vie.
Je m'interroge maintenant sur ma consommation car depuis plusieurs semaines, chaque weekend, je voyais quelques amis et à chaque fois je buvais à l'excès jusqu'à avoir des trous noirs complets et zéro souvenir...
En fait, dès que je commence, je n'arrive plus à m'arrêter...
Mes amis me disent que je ne fais rien de "grave" pour autant (je n'insulte personne, je ne crie pas etc.) Et c'est bien la seule chose rassurante.
Pour autant, je ne profite plus de ces moments, car aucun souvenir et je suis juste ridicule car je suis la seule complètement ivre.
Je ne supporte plus d'être en gueule de bois : maintenant, j'ai des angoisses toute la journée car je me suis encore ridiculisée.

Avez-vous des conseils à me donner ?

Il faut savoir que le reste du temps je ne ressens pas le besoin de boire, généralement je ne bois pas la semaine.
C'est toujours quand je vois des amis.

En analysant un peu, je pense qu'il s'agit d'un gros manque de confiance de soi que je compense en me désinibant. Le moral n'est pas au beau fixe non plus, vu la situation car je veux voyager et je suis coincé chez moi.

Merci de m'avoir lu

1 RÉPONSE

Moderateur - 31/12/2020 à 14h35

Bonjour Yana,

Vous buvez excessivement, sans pouvoir vous contrôler une fois que vous commencez et ceci tous les weekends. Vous sentez que c'est un problème et en tout cas cela a des conséquences que vous détestez. Par contre votre entourage à l'air de banaliser ce qui se passe.

Même si vous ne faites rien de "grave" dans vos actions sur le moment, cette consommation devient hors de contrôle pour vous et cela a des conséquences pour votre santé.

Certes vous ne buvez pas tous les jours mais il est probable que si vous n'aviez plus l'occasion de boire le weekend avec vos amis cela deviendrait difficile de passer une journée sans boire.

Enfin, vous le dites vous-même, votre moral n'est pas au beau fixe actuellement et vous manquez de confiance en vous. L'alcool est une fausse "solution" par rapport à cela et si vous continuez il va aggraver vos problèmes.

Par conséquent si nous avons un conseil à vous donner c'est d'abord d'essayer de faire une sérieuse pause dans vos soirées et avec l'alcool. Vos amis sont très clairement des gens qui favorisent votre consommation, peut-être qu'ils devraient eux-mêmes se poser des questions. En tout cas si vous décidez d'arrêter, au moins provisoirement, pour faire le point, si ce sont vos amis ils devraient comprendre et vous soutenir.

En essayant de faire cette pause vous allez pouvoir voir si c'est difficile ou non. Vous ressentirez également des bénéfices pour votre sommeil, votre tain, votre humeur qui n'est pas au top actuellement. Si c'est difficile de faire une pause alors vous devez vous interroger sur votre relation à l'alcool. Celui-ci n'est peut-être plus juste une boisson sociale pour vous.

Vous pouvez aussi demander l'aide de professionnels des addictions. Il peuvent vous aider à faire le point sur votre consommation et ses conséquences mais aussi travailler avec vous les moyens que vous avez pour reprendre le contrôle. C'est à dire pour moins boire et pour savoir vous arrêter lorsque vous commencez à boire.

N'hésitez pas à appeler notre ligne téléphonique pour en parler et pour avoir des adresses de centres proches de chez vous. Nos écouteurs sont à votre disposition tous les jours de 7h à 2h au 0 980 980 930. L'appel est anonyme et non surtaxé.

Il est en tout cas temps d'essayer quelque chose car vous constatez que cela ne peut plus durer comme cela.

Nous restons à votre disposition.

Cordialement,

le modérateur.
