

LORSQUE JE SUIS EN SOIRÉE, JE BOIS DE FAÇON EXCESSIVE

Par [djopsg](#) Posté le 17/02/2021 à 08h14

Bonjour,
Voilà ma situation en quelques lignes.
Au sujet de ma consommation d'alcool, je ne bois que très rarement en semaine (1 bière, ou un verre de vin si l'on décide avec ma femme de prendre l'apéritif).
Cependant, des lors que je suis en soirée par ex, je bois de l'alcool de façon excessive.
Je ne sais pas dire non, je ne sais pas me raisonner, je vais me coucher avant les autres, le lendemain je ne me rappelle de rien...
Il y a 2 ans, j'ai fini en cellule de dégrisement pour ivresse manifeste sur la voie publique après avoir été dans un pub avec des collègues et le week-end dernier, j'ai perdu 6 points parce qu'il me restait de l'alcool dans le sang le lendemain matin d'une soirée très arrosée.
Je me rends compte que mes excès me causent des soucis personnels (stress, culpabilité...), sentimentalement aussi (tensions avec ma femme)...
J'aimerais donc savoir si d'autres personnes ont vécu la même chose que moi?
Comment faire pour contrôler sa consommation d'alcool?
Merci d'avance pour vos réponses