

## ALCOOL EN SOIRÉE

---

Par bretmarver Postée le 12/10/2022 18:14

Bonjour à tous, Depuis pas mal de temps, quelque chose me préoccupe et empiète sur mes proches. Je m'explique : J'ai 23 ans, une situation stable, un travail qui me plaît, une copine, des amis etc rien d'anormal jusque là. Petite information pouvant peut-être jouer sur la suite : mon père que je ne vois plus mais avec qui j'ai des contacts parfois a été alcoolique et l'est sûrement encore. Situation qui a valu le divorce de mes parent lorsque j'avais 18 ans. Pour rentrer dans le vif du sujet, lorsque que je passe des soirées avec mes amis où l'on boit quand même des quantités importantes d'alcool, j'ai tendance malgré le fait que je sache pertinemment qu'avec beaucoup d'alcool j'ai tendance à m'endormir et à n'être plus le même, je continue de boire en grande quantité. J'ai l'impression que mon inconscient prend davantage le dessus et que du coup je ne contrôle plus grand chose. En d'autres termes, à un moment dans la soirée je suis noyé de fatigue, lorsque l'alcool fait son effet et à partir de ce moment là depuis un moment j'ai des trous noirs sur ce qu'il vient de se passer, même si je me rappelle de quelques petites choses quand je me réveil le lendemain. Le lendemain lorsque je me réveil : je suis très bien, pas de mal de ventre ni de tête mais par contre je m'en veux énormément car je n'ai pas su contrôler la situation, j'ai un grand sentiment de honte qui s'installe. La prochaine soirée se passe souvent bien car je sais me contrôler mais plus tard cela se répète. Avec ma copine, cela commence à être très compliqué dû à cette situation, car en dehors de ces soirées tout se passe très bien entre nous et j'en suis heureux. Mais le problème c'est que malgré le fait que je sache pertinemment que c'est une source de discorde entre nous deux cela continue alors que j'ai pertinemment envie d'améliorer mon cas à chaque fois. Elle a l'impression que j'en fais exprès et que je l'écoute pas mais c'est pas du tout comme ça que je le ressens, j'ai simplement l'impression de plus me contrôler à un certain moment, je n'arrive pas à me dire "stop" alors que certains copains arrêtent eux de boire.. J'avais été voir quelqu'un déjà pour le problème lié à mon père qui m'avait affecté, et aussi du problème d'alcool mais il m'avait simplement dit de compter mes verres cela avait marché que peu de temps. Je souhaiterais donc savoir vers quelle personne me tourner qui pourrait m'aider, j'ai pensé à de l'hypnose mais je ne sais pas vraiment, je suis donc un peu perdu face à cela et je souhaite vivement changer pour essayer d'être mieux. J'ai à peu près résumé mon cas, si des personnes ayant des réponses à cela je suis preneur et serais très reconnaissant. Si jamais vous voulez des précisions n'hésitez pas. En vous remerciant par avance,

---

### Mise en ligne le 13/10/2022

Bonjour,

Vous êtes sur cet espace en lien avec des professionnels. Nous devinons une intention de partager votre situation avec d'autres usagers, aussi nous vous joignons ci-dessous les liens des espaces « Forum de discussion » et « Témoignages » de notre site.

Cependant, ayant pris connaissance de votre message, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous apportera quelques pistes.

Vous avez pris conscience que votre consommation d'alcool peut à certains moments festifs entraîner une perte de contrôle de la soirée et des comportements que vous regrettez ensuite. Une consommation d'alcool est et reste très personnelle. En effet, les attentes et la place que chacun accorde à la consommation peut être en rapport avec un état émotionnel envahissant, un besoin, un rôle attendu du produit alcool. Afin de garder le contrôle de la consommation, il serait intéressant que vous puissiez réfléchir aux raisons qui vous conduisent à boire et boire de cette façon.

Vous évoquez la question de la dépendance à l'alcool de votre père mais à ce jour, aucune étude scientifique n'a démontré que la question de l'addiction est génétiquement héréditaire. Si le rapport à l'alcool ramène à un schéma familial, c'est davantage une question de représentations et de reproduction comportementale.

Vous dites avoir « été voir quelqu'un » sans préciser de quel type de personne il s'agissait. Aussi, si vous souhaitez être aidé dans la réflexion concernant votre consommation et ses conséquences, il nous semble important de savoir qu'il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels de santé spécialisés sur la question des consommations.

Ces consultations sont proposées au sein de dispositifs spécialisés en matière de soins, d'accompagnement et de prévention en Addictologie. Il existe des dispositifs dans tous les départements, ne disposant d'aucune information de votre département de résidence, nous vous joignons le lien « adresses utiles » qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez évoquer votre situation dans un premier temps sous forme d'échanges anonymes et gratuits, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)
- Quand je bois, je ne sais pas m'arrêter