© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Alcool en soirée

Par bretmarver Posté le 13/10/2022 à 21h13

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 plait, 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 surement 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 a 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 ressent, 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,

2 réponses

Today - 14/10/2022 à 17h01

Bonsoir bretmarver.

Je ne sais pas si je saurais répondre au mieux à votre questionnement mais je vais parler un peu du "vécu" que j'ai eu à votre âge.

Alcool festif ou alcoolisme mondain si l'on préfère.
J'ai eu des soirées vers votre âge où j'ai pu effectivement voir des "potes" dépasser la dose et ne plus rien maîtriser ensuite...aller jusqu'à quasi un coma éthylique.
Même discours que vous....une amnésie de la soirée en grande partie....et pourtant réussir à d'autres soirées à ne pas finir ainsi, mieux "maîtriser" ou mieux "encaisser". Cette impression de ce "verre de trop" qui fait tout basculer et "empêcher" de se dire "là je stoppe".
Difficile de savoir quand va être finalement ce verre de trop....car il n'est jamais le même d'une soirée à une autre. Donc comment "gérer"?

Peut-être se dire que "autant" d'alcool en soirée pour se mettre "minable" ou se "mettre une mine" est une drôle de finalité choisie pour passer un bon moment entre amis ? Le pourquoi de ce "trop" d'alcool en soirée ? Oui, pourquoi croit-on qu'une bonne soirée équivaut à une soirée bien arrosée ?

Avez-vous essayé de passer des soirées sans alcool avec vos amis ?
Vôtre copine apprécie moyennement....et c'est source de discorde entre vous.
Pour essayer de résoudre cette "problématique", peut-être essayer de creuser en vous sur ce qui vous pousse à boire "trop" lors de vos soirées ?

À bientôt

Petitpain - 14/10/2022 à 22h13

Salut bretmarver,
Effectivement ça peut être inquiétant si vous n'arrivez pas à voud contrôler lorsque les verres commencent à s'enchaîner... Je pense que vous avez un profil où vous devez faire attention.
Je suis d'accord avec Today sur l'idée de vous demander ce qui vpus pousse à boire "trop" lors de ces soirées. Quelle est la différence dans votre réflexion entre le début de soirée, où vous êtes déterminé à vous contrôler, et le moment où vous commencez à enfiler les verres sans plus compter ? À quel moment se fait le basculement, et qu'est-ce que vous recherchez à ce moment-là, dans le "verre de trop" ? Peut-être que réussir à identifier le moment où vous basculez du "ce soir je me contrôle" à "oh allez j'ai envie de me mettre minable et tant pis" pourrait vous aider à mieux le voir venir, et donc à l'éviter.
Un truc qui avait marché pour moi aussi, c'était de commencer la soirée en buvant vraiment lentement. Limite commencer par un soft, ou alors alcool direct mais en prenant son temps, en mangeant en même temps etc, et puis de l'eau après le 1er verre, bref vraiment faire trainer le début de soirée (quand vous êtes encore assez raisonnable pour vous dire que finir à terre serait pas terrible ce soir). Comme ça vous voyez les autres devenir bourrés avant vous et parfois ça passe un peu l'envie, enfin je trouve x) Et dans tous les cas ensuite vous aurez moins de "temps" pour enfiler les verres donc sans doute moins bu au final.
Vraiment prendre son temps pour boire et boire de l'eau entre chaque verre, ça ralentit le rythme et évite les black-outs.
Bon ce ne sont que de petits aménagements, pas sûre que ça marche pour vous, ça dépend de la "gravité" j'imagine :/
Bonne chance en tout cas. N'y a-t-il pas autour de vous des amis qui ne boivent pas, ou des gens du BDE si vous êtes étudiant, etc, qui pourraient aussi vous aider un peu à ralentir le rythme en soirée ?