

JE BLACK OUT TOUTES MES SOIRÉES

Par **nxxnouchxxxx** Posté le 22/10/2022 à 17h32

Bonjour,

Cela fait près de trois ans (sachant que j'ai 20 ans) que je black out la quasi totalité de mes soirées. Bien souvent, je bois beaucoup (trop) mais même lors des soirées où je consomme de façon modérée il arrive que je black out. Parfois le black out est quasi instantané, je peux oublier les 5 dernières heures de ma soirée alors que je ne suis même pas encore rentrée chez moi.

Est-ce que certain.es sont dans la même situation et ont des tips/solutions pour s'en sortir ?

Sachant que je suis en Erasmus cette année et que je ne peux donc pas consulter de psy ou autre

Merci à tous et toutes

2 RÉPONSES

patricem - 25/10/2022 à 09h12

Bonjour,

Il peut y avoir plusieurs raisons au black-out. Mais souvent, c'est que vous ingurgité trop d'alcool en un temps très court. Et le problème, c'est qu'on se rend pas compte qu'on passe en blackout 😞

Donc le seul tip que je peux vous donner, c'est de ralentir le rythme, et, ce serait encore mieux, la quantité.

Sinon, selon la ville où vous êtes, regardez s'il n'y a pas un groupe de parole francophone : il y a bien un groupe AA anglophone à Paris... Ou un groupe qui parle la langue locale, si vous la parlez aussi. Enfin, il m'est arrivé de servir de traducteur dans certaines réunions où on recevait des anglophones de passage...

Cdt,

Patrice

quelqun - 19/01/2023 à 11h40

Oublie jamais de bien manger avant la soirée, te laisse pas entraîner a grignoter juste qqs conneries apéro !

Essayes de penser à boire de l'eau régulièrement.

Meme dechire tu peux remplir tes canettes de bières avec de l'eau avant den prendre une autre.

Sortir prendre l'air avec les fumeurs, même sans fumer ou aller faire un tour , se dévouer pour aller faire les courses a l'épicerie, sans être celui qui décide de la quantité à acheter.

Ne pas se surestimer, tout le monde finit par craquer à partir d'uen certaine quantité
