

## CONSOMMATION EXCESSIVE

---

Par Profil supprimé Postée le 21/11/2013 16:26

Bonjour,

Voilà mon problème ,je suis une fêtarde ,jusque là rien de bien méchant , mais le souci c'est que dès que je me retrouve en soirée ou à un repas j'ai du mal à m'arrêter de lever le coude si je puis dire ...

J'ai l'impression de ne pas être intéressante quand je suis sobre ,c'est idiot je sais ,du coup je bois mais après un ou deux verre je n'arrive plus à m'arrêter , du moins je n'es pas conscience de ma limite .

Et là rien ne va plus , je continue et le lendemain au réveille plus de souvenir ,milieu et fin de soirée partie en fumé , pas moyen de s'en souvenir .

Heureusement que je suis chez des amis mais d'après leurs dires , je suis insupportable , je fais chier mon copain et le pire c'est quand ils me le racontent , j'ai l'impression que ce n'est pas moi ,je ne me reconnais pas !

Cela va faire 3 ans que ça dure ,à chaque fois je me dis que je vais faire attention ,mais à chaque fois ça rate ,et ça change par moment ça m'arrive au bout de 3 verres .

Je pense que je suis dépendante pendant les soirée , peur de ne pas m'amuser je suppose ,j'aimerais qu'on me conseille (avant que mon compagnon ne craque) ,qu'on me donne des moyens de me réguler ,si c'est possible ?

Merci

---

### Mise en ligne le 22/11/2013

Bonjour,

Nous comprenons votre recherche de changement et de contrôle sur vos consommations d'alcool. Ce qui semble être encourageant dans votre situation c'est que vous avez en partie conscience de votre problème et que vous le décrivez/l'exprimez bien. En effet vous nous décrivez ce qui vous arrive, ce qui vous pousse à boire tant, comment vous le vivez, en quoi est-ce handicapant dans votre vie et vous reliez cette difficulté à contrôler votre consommation à votre difficulté à être en relation en soirée.

Face à cette difficulté, vous pouvez dans un premier temps essayer de reprendre le contrôle de votre consommation en consultant cet article "Quand je bois je ne sais pas m'arrêter".

Si vous n'arrivez pas à réduire votre consommation, ne vous culpabilisez pas : l'autocontrôle reste difficile.

Faire le point sur votre consommation peut vous permettre d'y voir plus clair. Pour ce faire, vous pouvez trouver une aide en consultant des professionnels dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie. Dans ces centres, les consultations sont gratuites et anonymes, les intervenants sont spécialisés sur les problématiques liées aux dépendances. Vous pourrez trouver des adresses de ces centres proches de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles".

Cordialement.

---