

AIDE POUR GÉRER MA CONSOMMATION

Par Silver Postée le 02/09/2023 09:20

Bonjour, Je suis une jeune fille de 25 ans et je souhaite entamer une réflexion sur ma consommation d'alcool. Je bois de façon assez occasionnelle, disons entre 2 et 3 fois par semaine dans des contextes d'apéros ou de soirées. Je peux tout à fait me passer d'alcool des jours durant sans ressentir de véritable manque. Le problème que je rencontre commence à partir du moment où je commence à boire, j'ai du mal à m'arrêter à un verre. Si je suis avec des gens "raisonnables", je vais réussir à me modérer en essayant de m'adapter à leur consommation (tout en prenant le soin de choisir des bières triples ou à fort degré d'alcoolémie pour ressentir quand même l'effet de l'alcool). Je n'aurais jamais l'initiative de moi-même d'arrêter de consommer tant que ça n'émane pas d'une initiative extérieure. Et si telle est le cas, je ressens parfois un peu de frustration à l'idée de ne pas reprendre de verre et de rentrer tranquillement chez moi (bien sûr le lendemain je suis ravie de ne pas avoir bu plus). Je tiens à dire que j'ai un copain depuis un bon moment et qu'avec lui j'arrive à avoir une consommation plaisir sans qu'elle soit frustrée ou extrême. Idem avec la famille. Et puis, il y a ces jours où tout bascule. À raison d'une fois tout les 3 mois, mon cerveau switch complètement. Généralement ça commence comme un apéro classique et puis progressivement l'alcool prend le dessus. Je bois à outrance sans me soucier des conséquences, sans me soucier d'être en semaine, d'avoir des obligations le lendemain. En fait plus rien ne compte à part le fait d'être ivre. Là où tout le monde s'arrête en disant "bon je vais être fatiguée demain au boulot" je vais vouloir pousser au maximum le curseur. Je vais systématiquement restée avec les derniers qui picolent jusqu'à ce que ce soit plus physiquement / matériellement possible. Le problème au delà des dégâts potentiels d'une telle consommation sur la santé c'est que ce type de consommation m'enlève tout discernement. Je sors souvent sans mon copain (relation à distance) et plutôt avec des connaissances... Je suis capable de suivre des gens que j'ai connu au bar, je prends pas la précaution de contrôler ce qu'on me sert etc. Très souvent je me réveille le lendemain avec une amnésie soit partielle, soit de plusieurs heures. Pour le moment il ne m'est rien arrivé mais jusqu'à quand ? Je me déteste de me mettre dans un état de telle vulnérabilité et d'inconscience. Sans suivre souvent un ou plusieurs jours d'anxiété et de culpabilité. Je ne bois pas ou raisonnablement des jours durant me promettant que ça n'arrivera plus jamais et les jours passent, je regagne confiance en ma consommation, la perçoit plus comme problématique. Et un jour....rebelotte. J'aimerais de l'aide, je ne sais pas si il faut que j'arrête totalement de boire ou que j'adopte une consommation raisonnée. Et dans le second cas, j'aimerais trouver des "astuces" pour contrôler mieux ma consommation ? Merci

Mise en ligne le 04/09/2023

Bonjour,

Votre message décrit de façon très authentique votre rapport à l'alcool que vous semblez avoir déjà bien cerné.

Il vous arrive de savoir maîtriser vos consommations tout en ressentant un peu de frustration à certains moments. Tandis qu'à d'autres, vous connaissez des pics de consommation entraînant des conduites à risque. Vous souhaiteriez obtenir des conseils et connaître les possibilités qui existent pour réguler vos consommations.

Il est positif que vous preniez conscience que certaines de vos consommations peuvent avoir des conséquences regrettables pour votre sécurité et votre bien-être. Même des consommations d'alcool très occasionnelles peuvent être problématiques et doivent susciter une certaine vigilance.

Avant toute chose, il est important d'essayer d'analyser votre rapport à l'alcool pour mieux cerner votre fonctionnement propre. Interrogez-vous sur les effets recherchés et ce qu'ils vous permettent en général. Il est également conseillé de réfléchir au contexte qui favorise les envies de consommer en observant votre état émotionnel, psychologique et relationnel.

Dans un second temps, il serait intéressant de vous fixer des objectifs en termes de quantités et de temps dédié à la consommation, etc. Pour vous y aider, vous trouverez un lien en bas de page, tiré de notre site internet qui liste d'autres stratégies possibles.

Le fait d'en parler avec vos proches peut amener des réflexions intéressantes et des idées pour vous aider à vous limiter.

L'échange de manière générale sur votre rapport à l'alcool peut être aidant pour imaginer des stratégies d'évitement ou de limitation. Notre site internet dispose d'un « forum des discussions » et d'une rubrique « témoignages » dans lesquels il est possible de partager les expériences, d'échanger les conseils et astuces d'internautes connaissant les mêmes difficultés.

Il existe également un outil numérique que vous pouvez télécharger sur ces questions très spécifiques de perte de contrôle des consommations. Il s'agit de l'application Oz Ensemble dont vous trouverez le lien ci-dessous.

Enfin, si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d'approfondir ces questions avec des professionnels compétents dans les addictions. Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de maîtrise, réduction ou arrêt des produits licites et/ ou illicites.

L'accueil est y est bienveillant et sans jugement.

Pour vous permettre de trouver un CSAPA dans votre ville, nous vous joignons un lien vers notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous souhaitez échanger avec un écoutant pour plus d'informations ou de conseils, n'hésitez pas à nous joindre au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

En savoir plus :

- [L'alcool et vous](#)
- [Forums Alcool info service](#)
- [Témoignages Alcool info service](#)
- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)
- [Appliaction Oz Ensemble](#)