

PROBLÈME DE GESTION DE CONSOMMATION

Par Grima Postée le 17/03/2024 06:43

Bonjour, Cela fait maintenant quelques années que je n'arrive plus à contrôler ma consommation d'alcool lorsque je suis en proie au stress. Dès que je me sent sous pression je me dirige presque sans pouvoir y résister vers une soirée ou je vais surconsommer de l'alcool en grande quantité, jusqu'au petit matin... Cela amène à des comportements dangereux pour moi et particulièrement lourd avec les autres. Ce vendredi dernier ça c'est encore reproduit car j'ai un concours important la semaine prochaine... J'ai déjà consulté un addictologue mais le manque de récurrence dans ma consommation (ne pouvant ne pas boire d'alcool pendant plus de 3 mois) lui a fait dire que mon comportement ne relevait pas tant de l'addiction que du fait que mon cerveau a fini par considéré l'alcool comme un remède, un médicament contre le stress. Auriez vous des solutions, des conseils ou même des pistes de réflexion à me proposer ? Merci d'avance.

Mise en ligne le 20/03/2024

Bonjour,

Il est difficile pour nous de répondre à votre question qui est pourtant extrêmement importante, sans plus d'éléments. Il y a de nombreuses pistes de réponses, et éléments de réflexion dans un cas comme le vôtre, et nous allons vous en donner quelques uns dans cette réponse.

Néanmoins, il nous paraîtrait beaucoup plus intéressant que vous appeliez notre service pour discuter de votre situation plus longuement. Nous sommes joignables tous les jours entre 08h et 02h, anonymement, et nos appels sont non-surtaxés, au 0 980 980 930. Vous pouvez également nous écrire sur notre tchat entre 14h et 00h.

Pour répondre à votre question, il y a tout d'abord des réponses comportementales qui peuvent aider. Si c'est le stress qui vous amène à consommer, vous pourriez tenter de réguler le stress, soit en éliminant les facteurs qui génèrent du stress dans votre vie, soit en remplaçant la solution que vous avez trouvée, l'alcool, par d'autres moyens de se détendre. Des exercices de relaxation, de méditation, certaines plantes, une hygiène de vie sereine, une activité sportive régulière, entre autres peuvent aider.

Si l'alcool est une réponse à un besoin de se décontracter, cela peut impliquer qu'il y a besoin d'un suivi thérapeutique pour comprendre pourquoi la détente n'est possible que grâce à l'alcool. Vous pouvez vous tourner vers un ou une psychologue clinicien.e, ou vers des thérapeutes alternatifs.

En espérant que ces quelques éléments vous éclairent,
