

ALCOOLISME MONDAIN ?

Par Profil supprimé Postée le 07/12/2015 16:28

Bonjour,

Je ne bois pas tous les jours. Ce n'est pas un besoin. Mais quand je bois je n'arrive plus à m'arrêter. Une fois par semaine, je sors avec des amis et j'enchaîne les verres. Le lendemain, je me sens mal et il m'arrive d'avoir des trous noirs. Boire me permet de décompresser mais je n'aime pas la personne que je suis quand je bois. Je souhaite arrêter de boire complètement. Je pense pouvoir m'en sortir sans aide. Avec ma volonté. Dois-je consulter ? Aller voir un médecin ? Un psy ? Que me conseillez-vous ? Merci d'avance.

Mise en ligne le 14/12/2015

Bonjour,

Vous ne consommez certes pas tous les jours mais vos consommations, bien que ponctuelles, sont excessives, et maintenant vous souhaitez les arrêter. Nous saluons votre décision et nous vous encourageons à aller au bout.

Pour information, à court terme l'alcool est impliqué dans la plupart des problèmes sociaux (accidents de la route, du travail et de la vie courante...) et à moyen ou long terme il est impliqué dans de nombreuses pathologies (cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de l'intestin, du foie) et les maladies cardiovasculaires (l'hypertension artérielle, les cirrhoses du foie..), les maladies du système nerveux et certains troubles nerveux psychiques.

L'une des raisons que vous indiquez pour boire serait que l'alcool est pour vous un moyen de décompression. Cependant il semble que vous continuez à boire alors même que les premiers verres ont déjà eu l'effet escompté sur votre détente. C'est déjà cette "frontière" entre la détente, et l'absorption massive qu'il faudrait essayer de repérer. Vous laisser le temps de prendre en compte cet état de détente, et arrêter là votre consommation d'alcool lors de soirée peut être une première piste, si vous souhaitez arrêter progressivement.

Mais vous nous signifiez votre volonté d'arrêter complètement l'alcool. La description de vos consommations et de leur fréquence nous font penser que vous ne souffrez pas des symptômes physiques liés au manque d'alcool. Vous pouvez effectivement vous rapprocher de votre médecin traitant, qui peut être votre premier, voire unique interlocuteur et vous aider. Vous pouvez également vous rapprocher de l'un des centres d'alcoologie, dont vous trouverez les adresses en fin de réponse, où des professionnels (médecins, médecins alcoologues et/ou addictologues, psychologues, psychiatres, etc.) vous accueilleront, écouteront, feront le point avec vous. Cela pourra vous aider à vous placer sur de nouvelles pistes de réflexion pour vous aider soit à réduire votre consommation occasionnelle, soit à arrêter l'alcool.

Si vous souhaitez obtenir une première écoute, un premier soutien, une aide ponctuelle et au besoin une réorientation vous pouvez nous contacter par tchat gratuit et anonyme (via notre site) tous les jours sauf le weekend de 14h00 à 2h00 du matin ou au 0800 23 13 13 (Ligne de Drogues Info Service, gratuite et anonyme) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement et bon courage.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service