

L'ALCOOL EXCESSIF EN SOIRÉE

Par vevestew Postée le 22/11/2016 19:26

Bonsoir

Je ne bois pas tous les jours mais lors de soirées je ne sais pas restreindre ma consommation d'alcool.
Je pense donc avoir un problème avec l'alcool mais suis je alcoolique à proprement parler comme on me l'a dit?

Mise en ligne le 24/11/2016

Bonjour

Nous ne savons pas sur quels éléments précis ces personnes se sont basées pour dire que vous étiez « alcoolique » comme nous ne savons pas non plus d'ailleurs ce que vous mettez exactement derrière ce terme. De notre côté, plutôt que d'"alcoolisme", nous préférons parler de problèmes avec l'alcool, ce qui est plus large, pouvant prendre en compte toutes les situations potentiellement problématiques avec la consommation d'alcool.

Vous nous communiquez bien peu d'éléments concrets mais le fait est que vous dites vous-même avoir des consommations excessives en soirée, ne pas savoir vous restreindre, et vous le présentez comme étant problématique pour vous. C'est ce à quoi il nous semble important de répondre.

Il est possible d'être en difficulté avec l'alcool dans des contextes ou des moments bien particuliers, que cela arrive régulièrement ou occasionnellement. Les quantités d'alcool absorbées peuvent également être très variables mais vécues comme problématiques selon les personnes. Enfin les raisons personnelles qui poussent à consommer peuvent amener à se questionner sur la « relation » que l'on entretient avec l'alcool.

Quand un de ces points pose problème et que l'on n'arrive pas seul à y remédier, il est tout à fait possible d'en parler à un professionnel et de trouver des solutions adaptées. Ce peut-être auprès de son médecin traitant ou d'une équipe spécialisée dans l'enceinte d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Si vous souhaitez échanger plus précisément sur vos difficultés et sur ce que vous pourriez tenter de mettre en œuvre pour vous aider, n'hésitez pas bien sûr à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.
