

QUAND JE BOIS JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 06/02/2017 à 14h04

bonjour ,
je suis quelqu'un qui consomme de l'alcool occasionnellement , je peux rester plusieurs semaines sans boire , cela ne me pose pas de problèmes
par contre quand je bois en soirée par exemple , je ne sais pas m'arrêter , c'est sans limites ,
la par exemple le we dernier ,j'ai eu un repas le midi avec copain , et le soir on était invité avec ma compagne a une soirée chez des amis
je suis arrivé avec elle , j'étais déjà saoul car le midi on avait bu beaucoup
je ne me rappelle presque pas de ma soirée , j'ai été chiant , coupant la parole aux personnes , en décalage avec les autres , ayant chanté a la fin du repas ,
le lendemain au réveil , j'étais mal plus par rapport a l'angoisse que la cuite de la veille
j'étais stresser mal dans ma peau , jusqu'à me donner des vomissements , très honte de moi avec sentiments de culpabilité
cela n'est pas la première fois , a chaque fois je me jure que c'est la dernière mais cela se reproduit
je donne une image dégradé de moi même , j'en ai assez je veux que cela s'arrête
je me suis excusé a mes hôtes via SMS le lendemain mais cela me pèse trop la
comment réagir , que faire?

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 07/02/2017 à 15h07

Bonjour Tom,
Le fait de ne pas contrôler sa consommation après le premier verre quelque soit les enjeux peut être révélateur d'un phénomène d'addiction. Tu as de la chance d'avoir de longues périodes sans consommer, et certainement un bon équilibre de vie, cela te permet de ne pas subir de plein fouet les effets destructeurs de l'alcool, et de réagir assez tôt.
L'alcool crée dans le cerveau des modifications importantes. Ces modifications et d'autres causes multiples telles que la génétique, l'environnement, l'enfance, l'anxiété, l'hypersensibilité, font qu'il t'est difficile de contrôler ta consommation. Tu peux essayer de chercher des différences dans les soirées où tu bois et celles où tu ne le fais pas, voir si l'alcool t'apporte quelque chose de particulier, si c'est juste le plaisir de l'ivresse ou si il libère ou calme quelque chose... Ces pistes te permettront peut être de comprendre un peu mieux son fonctionnement chez toi.

Ici tu pourras trouver une écoute, certaines réponses mais cela peut valoir le coût de voir un addictologue avec qui tu pourras faire un point, mettre des stratégies en place. Il y en a dans des centres spécialisés ou des associations type anpa. En attendant la solution qui semble la plus évidente si tu ne veux pas que cela se reproduise c'est de ne pas prendre le premier verre...

Et tu sais venir en parler ici et déjà un pas important vers des solutions...
Bonne journée
