

## PROBLÈME DE CONSOMMATION EN SOIRÉES

---

Par **Profil supprimé** Posté le 11/02/2018 à 18h57

Bonjour, j'écris ce message pour avoir un avis sur ma consommation et avoir des conseils.

J'ai 23 ans et j'ai une consommation festive de l'alcool (je ne bois jamais seul). Mais depuis quelques années ma consommation se solde régulièrement par des alcoolisations excessives. Ces durant ces soirées que j'ai fait les choses que je regrette le plus. Il m'est arrivé plusieurs fois de ne plus me souvenir du tout de ce que je faisais, mais aussi de me blesser plus ou moins gravement.

En générale après ce genre de "fête" j'arrêtais l'alcool pendant une certaine période (de 1 à 4 mois), mais je finis toujours par reprendre pour certains événements.

Quand j'arrête je vois moins souvent mes amis car je sais que je recommencerais si je sors à tel ou tel moment ... Ce qui me gêne c'est que j'ai bon nombres de mes amis qui aiment me voir en soirée (car la majorité du temps tout se passe bien) et qu'ils me disent qu'essayer d'arrêter purement et simplement n'est pas une solution mais que je devrais juste apprendre à me contrôler.

Malheureusement je dois constater que je n'y arrive pas même si je peux ne pas avoir de soucis pendant une longue période je finis toujours pas faire (excusez moi du terme) de la "merde".

J'aimerais donc savoir qu'elle est la meilleure solution, qui je dois contacter pour en parler un psy ou autre ? (j'ai du mal à me dire que je dois aller voir un addictologue car je n'ai pas l'impression que ce soit une addiction).

Je vous remercie d'avance pour m'avoir lu et pour vos réponses.

### 3 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 12/02/2018 à 17h39

Bonjour

Bon, t'as raison d'écrire et de te poser des questions. Mais je pense qu'il faut se poser les bonnes questions.

Pourquoi as-tu besoin de boire en soirée ? Pour effacer quelles peurs ?

L'alcool est une drogue ou pas ?

Qui commande ? L'alcool ou toi ? Tes potes ou toi ?

Convivialité, tradition, détente, avec modération, terroir, dégustation...Dit toi bien que tout ces mots ne sont que des Pub pour que tu consommes de l'alcool, il y a un conditionnement incroyable crée dans ce pays pour vendre toujours plus de ce poison et ils se fiche pas mal des 50 à 100 milles morts par ans générés par cette m... des milliards sont en jeu.

Es que c'est vraiment « normal » de consommer de l'alcool ?

Si tu es là, c'est que tu sais déjà que cela peut être une drogue dure, que cela peut virer en cauchemar.

Ces pertes de contrôles doivent vraiment t'alerter.

Bonne continuation

Oliv

---

**Profil supprimé** - 01/04/2018 à 01h16

Bonsoir

Votre message me fait penser à mon conjoint. Il est dans le même cas que vous, à l'exception qu'il ne se pose pas de questions!

Peut être que voir un psy pourrait vous aider un peu! Dans tous les cas ça ne fait pas de mal! Vous êtes déjà conscient de la situation alors une petite aide pour apprendre à modérer peut être bénéfique.

---

**Profil supprimé** - 12/05/2018 à 13h47

Bonjour, je post ce message car je me retrouve dans ce que tu écris. Je me pose les même questions sur le fait de se demander si c'est une addiction ou pas. Le fait de savoir que ça pose problème sans savoir quel mot poser sur le problème et le sentiment de ne pas savoir ou aller pour le régler.

---