

## COMMENT MODÉRER SA CONSOMMATION LORS DE REPAS COMMERCIAUX

---

Par Profil supprimé Postée le 24/08/2018 18:15

Bonjour, je me permet de venir vers vous pour avancer sur ma quête de modérer ma consommation d'alcool lors des repas commerciaux ou alors quand je suis en famille.

Quand je suis bien j'ai tendance à vouloir prendre l'apéro avec ma famille, certainement l'euphorie de l'alcool avec lequel on pense être bien.

Or on sait bien que pour certaine personne notamment moi même ça m'apporte plus des soucis supplémentaires qu'autre chose, des que j'ai des soucis j'ai tendance à être totalement une autre personne lorsque je suis sous l'emprise de l'alcool alors que je ne suis pas comme ça quand je suis sobrel.

Des que j'ai des soucis de type manque de travail, ou soucis financier j'ai du mal à contrôler ma consommation, on dit que la pleine lune n'a logiquement aucune influence sur les personnes et pourtant malheureusement pour ma part je voit une nette différence, j'aimerais savoir comment déjouer les premiers verre sans que les autres nous entourant se permette de nous dire du style "on est malade" ou alors "ça va pas te faire du mal" ou " ça va te détendre", c'est compliqué aussi d'avouer aux autres personnes qui ne sont pas forcements des proches que l'on peut avoir l'alcool mauvais. J'aimerais donc savoir si vous auriez quelque astuce à connaitre et qui pourrai certainement m'être d'une grande aide.

---

### Mise en ligne le 29/08/2018

Bonjour,

Nous ne sommes pas tout à fait sûrs de bien comprendre la nature de vos difficultés et de votre quête. Nous ne saisissons pas bien en effet si votre souci réside dans le fait d'être dans des alcoolisations trop systématiquement abusives ou si ce qui vous est problématique c'est l'état dans lequel l'alcool peut vous mettre en certaines occasions. Ce pourrait être ces deux choses à la fois bien sûr.

Si nous nous en tenons à la première partie de votre message, il semblerait que vous souhaitiez tenter de modérer vos consommations. Les "astuces" les plus connues pour vous y aider sont d'essayer de retarder le premier verre, d'alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée, de boire le plus lentement possible, de se fixer un nombre de verre à ne pas dépasser...

Concernant les effets de l'alcool, il est admis que l'état dans lequel on se trouve intérieurement avant de consommer influe sur la manière dont l'alcool va agir. L'alcool désinhibe, fait sauter certains verrous mais possiblement sur des registres "négatifs" tels que la colère, la tristesse, la violence, l'agressivité... On peut essayer d'éviter de boire le premier verre lorsque l'on se sent dans certains états déjà compliqués à gérer mais c'est peut-être précisément dans ces moments qu'il est le plus difficile de résister, parce qu'on peut justement s'imaginer que l'alcool va soulager ou apaiser.

Pour ce qu'il en est d'une forme de "pression" sociale, des sollicitations et encouragements extérieurs à consommer, on peut se sentir malmené en effet et avoir du mal à trouver des "parades" pour dire non. Il est certainement encore plus difficile sur ce point d'indiquer des idées à s'approprier, c'est plutôt quelque chose que chacun peut élaborer de manière très personnelle, ce qui vaut pour l'un ne marche pas forcément pour l'autre. Certaines personnes vont par exemple "jouer la carte de la franchise" et expliquer à leur entourage les motifs de leur choix, d'autres utiliseront le registre de l'humour pour refuser les propositions quand d'autres choisiront l'évitement pour ne pas se retrouver dans ces situations, entre autres exemples possibles..

Comme vous le comprendrez, établir un "plan d'action", une méthode standard qui fonctionnerait assurément, en toute circonstance et pour tout le monde n'est pas possible. Si vous êtes désireux de trouver vos propres solutions, votre propre cadre et les moyens de vous y tenir, sachez que vous pouvez vous faire aider dans ce sens par les professionnels d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il est effectivement possible d'y être accompagné en vue d'une meilleure gestion de ses consommations.

Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées du CSAPA de votre ville si vous souhaitez faire la démarche de les rencontrer. Les consultations y sont individuelles, confidentielles, gratuites et assurées par des professionnels de l'addictologie.

Nous restons par ailleurs disponibles si vous avez envie de revenir vers nous pour échanger plus directement et plus précisément sur les difficultés que vous éprouvez. Nous sommes joignables tous les jours de de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉS PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :**

**CSAPA BAUDELAIRE**

17 Place Turenne  
57100 THIONVILLE

Tél : 03 82 59 29 73

Site web : [www.ch-jury.fr](http://www.ch-jury.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h sauf mercredi après-midi

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

COVID -19 : Septembre 2022: Accueil assuré sur place avec ou sans rendez-vous, le port du masque est obligatoire.

[Voir la fiche détaillée](#)