

QUAND JE SUIS EN FÊTE JE BOIS TROP

Par Steftin Postée le 03/10/2021 15:52

Comment faire pour moins boire pendant les soirées? J ai 45 ans et depuis mon adolescence je bois les week-ends. Le problème c est qu aujourd'hui cette conduite est à risque. Gros accident de voiture il y a deux ans. Et là en un an deux petits accidents . Bref,je m inquiète car je n arrive pas à être raisonnable. C est une façon de lâcher prise car je suis beaucoup dans le contrôle. Comment faire ? Qui aller voir? Tous mes efforts pour aller mieux sont réduits à néant en une soirée. Culpabilité et honte sont de mise.

Mise en ligne le 05/10/2021

Bonjour,

Vous nous indiquez perdre le contrôle de vos consommations en soirée avec un comportement à risque. Vous souffrez de cette situation mais malgré une prise de conscience, vous n'arrivez pas à limiter vos consommations.

Votre démarche est très positive et en effet des solutions sont possibles.

Vous nous expliquez très bien que vos consommations ont une fonction de lâcher prise et de soupape en lien avec un tempérament de contrôle.

Votre analyse est importante, même si pour l'heure elle ne suffit pas à réfréner vos consommations.

C'est pourquoi, il nous paraît intéressant que vous consultiez un professionnel en addictologie, tel qu'un psychologue avec lequel vous allez pouvoir être conseillé et soutenu dans une maîtrise de votre consommation.

Ce sera l'occasion de trouver des stratégies autres, qui auront une fonction similaire à celle que vous recherchez au travers de l'alcool, à savoir le lâcher prise.

Sachez qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels médecin addictologue, infirmier, psychologue proposent des consultations confidentielles et gratuites.

L'idée étant de pouvoir bénéficier, dans un contexte bienveillant, d'une écoute, d'un soutien et d'un accompagnement individualisé face à une problématique liée à un produit.

L'objectif peut viser soit une maîtrise de la consommation, soit une diminution ou un arrêt.

C'est avec ce soutien que vous pourrez petit à petit mieux comprendre votre fonctionnement propre au regard de l'alcool et intervenir sur votre comportement pour créer du changement.

Vous trouverez en bas de page, un lien vers notre rubrique « adresses utiles », il vous suffira d'y indiquer votre ville et de cliquer sur « soutien individuel » pour trouver un CSAPA proche.

Nous vous transmettons également un autre lien vers notre site avec quelques conseils de réduction de consommation.

Enfin, si vous souhaitez évoquer cette situation dans un premier temps par téléphone, vous pouvez joindre nos écoutants tous les jours au 0980 980 930 de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bonne continuation

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Ma consommation d'alcool