VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# ALCOOL/AMIS

Par Profil supprimé Postée le 03/07/2011 06:26

Bonjour,
Je suis préoccupé par ma consommation d'alcool.
Je bois rarement mais quand je bois c'est vraiment pour me "torcher" en soiré avec des amis (1 à 4 fois par mois).
Jusqu'à la pas trop de problème.
Seulement je me suis rendu compte des risques sur la santé notamment de cancers assez important sur le long terme.
Je veux avoir un mode de vie sain (pas de tabac, pas d'alcool, du sport, alimentation équilibré...)pour me sentir bien dans mon corps et dans ma tête, pour être en adéquation avec moi même et également parce que j'envisage une carrière dans la police ou dans l'armée.
Seulement voila c'est dur de dire non à la clope, non à l'alcool même juste un verre d'apéro, non au grignotage entre les repas...quand je suis avec des potes.
J'ai peur de dégrader mes relations sociales en disant toujours non à tout.
J'ai des potes avec qui les délires se font surtout à base de sensation forte et l'alcool est l'une des principale.
Le tabac je peut dire non parce que sa n'est qu'un déstressant on peut s'en passer, mais l'alcool...plus de 90% des jeunes en consomment et si je ne suis pas "chaud" je ne serais peut-être jamais plus dans le même trip que mes amis.
Et entre perdre une partie de ma santé ou perdre mes amis....

J'aimerais trouver une porte de sortie, est-ce que sans alcool je peut espérer m'amuser et amuser mes potes autant qu'avec de l'alcool? Comment?

J'aimerais vos avis et points de vus sur tout sa. Merci.

---

**Mise en ligne le 05/07/2011**

Bonjour,

En réalité, le problème n’est pas tant l’alcool lui-même mais plutôt l’usage que vous en faites. En effet, vous semblez avoir un rapport excessif avec l’alcool associé à une certaine compulsivité de consommation de ce produit. Une telle consommation, vous l’avez relevé vous- même, n’exclut pas, en effet, à moyen ou long terme des problèmes de santé.

Vous déclarez vous alcooliser pour vous « torcher en soirée avec vos amis ». Est- ce votre seule motivation ? Ne vous-est-il pas possible de vous amuser sans vous alcooliser ou sans vous alcooliser à outrance ? En étant « torché » en soirée, profitez- vous vraiment de cette soirée ?

Nous entendons bien que ce n’est pas facile de ne pas faire comme le groupe au risque d’être ostracisé. Cependant , vous le savez sans doute ***, vous êtes en droit de dire non*** . Vous avez toute légitimité d’aspirer à « un mode de vie sain , sans alcool , sans tabac , avec du sport et une alimentation équilibrée ». Pour en arriver là , il va, peut-être , falloir vous éloigner des produits toxiques mais aussi de cet environnement non moins toxique. Vous allez, probablement, être amené à faire un choix, à renoncer à certaines dimensions de votre vie. Mais en même temps, cette renonciation, cette perte vous fera gagner sur un autre versant : une vie sociale "assainie"...

De nombreuses personnes vivent bien leurs vies sans aucun produit. Beaucoup de jeunes également, s’amusent allégrement sans pour autant être dans une consommation nocive. Donc, vous pouvez aussi être parmi celles-là. Pour ce faire vous devrez, sûrement, vous affirmer davantage et ne pas vous laisser absorber par le phénomène de mimétisme du groupe. N’éprouvez aucune gêne à expliquer à vos camarades ce à quoi vous aspirez. Si vous n’êtes pas d’accord, exprimez-le. Les amis, les vrais, nous comprennent... Vous arrivez à vous passer du tabac, essayez d’en faire de même avec l’alcool.

Pour bénéficier d'un soutien, d'une écoute, vous pouvez contacter Ecoute Alcool au 0811 91 30 30 (coût d’une communication locale depuis un poste fixe tous les jours entre 8h00 et 2h00 du matin).

Bon courage

Cordialement.

---