

RAVAGES DE L'ALCOOL

Par Grand59 Postée le 30/09/2022 15:50

Bonjour, Voilà ce qui m'amène à vous, je ne pense pas être un grand buveur mais mon souci principal est lorsque nous sommes en fête comme par exemple le week-end dernier. Et j'ai un trou noir pendant lequel je ne me souviens plus de ce que j'ai fait, dit et le lendemain matin ou je me réveille. Pouvez vous m'aider ?

Mise en ligne le 05/10/2022

Bonjour,

Le fait de ne plus vous souvenir de vos fins de soirée témoigne de consommations d'alcool qui, dans ces occasions festives, sont probablement excessives. Vous ne dites rien d'éventuelles conséquences liées à ces états d'ivresse si ce n'est cette absence de souvenirs. Nous ne savons pas non plus à quelle fréquence ces occasions de boire trop se répètent ni ce qu'il en est de vos consommations le reste du temps.

Si la difficulté qui se pose à vous est celle d'une perte de contrôle des consommations dans des circonstances précises et ponctuelles, peut-être pouvez-vous tenter d'appliquer des astuces telles que retarder le moment du 1^{er} verre d'alcool, alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée, boire le plus lentement possible...

Si le fait de vous fixer des limites ne suffit pas (ou pas toujours), peut-être aurez-vous à vous questionner sur le sens de vos consommations, la fonction de l'alcool dans ces contextes festifs, l'éventuelle "pression" que vous éprouvez de la part des personnes qui vous accompagnent, la difficulté à dire non...

Nous vous joignons en bas de message quelques articles susceptibles de vous intéresser ainsi qu'un lien vers un autotest permettant d'évaluer si vos habitudes avec l'alcool représentent un risque pour votre santé.

Nous restons à votre disposition pour échanger de manière plus précise sur votre situation dans le cas où vous souhaitez revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Quand je bois je ne sais pas m'arrêter"
- "Je veux réduire ma consommation"
- "La consommation festive"
- "Tester sa consommation avec l'alcoomètre"