

ALCOOL MECHANT

Par Profil supprimé Postée le 30/12/2014 02:55

Bonjour alors voilà je sors beaucoup en boîte les week-ends et avec les amies on boit beaucoup mon problème c'est que un rien peu me faire partir en vrille surtout avec ma copine et se n'est pas la première fois mais je ne me contrôle pas dans mes parole je ne frappe personne mais se sont mes parole qui sont dur et que je regrette le lendemain j'aimerais ne jamais recommencer mais sa arrive si vite et je n'arrive pas à réfléchir à la situation quand elle arrive. Merci de votre reponse.

Mise en ligne le 30/12/2014

Bonjour,

Votre réaction est, sans aucun doute, due aux effets de l'alcool dans le sens ou le fait de consommer de l'alcool "lève" les inhibitions. Cela vous aide peut-être à vous affranchir d'une certaine timidité. Si ce n'est le cas, vous vous sentez plus "libre", quoiqu'il en soit, dans vos paroles et votre comportement (vous êtes plus "débridé", plus familier). Les barrières sociales ont effectivement tendance à s'effacer. Etant sous les effets de l'alcool, vous ne pouvez pas réfléchir à la situation lorsqu'elle se présente, mais peut-être pourriez-vous y réfléchir en amont, (avant que la situation se présente) ? Peut être pourriez-vous choisir un moment tranquille pour aborder avec votre amie les points de litige ou de crispation au sein de votre couple, de manière sereine, posée, respectueuse afin d'instaurer un climat de confiance et de dialogue entre vous ? Cela vous permettrait peut être de lui dire ce que vous n'arrivez pas à lui dire autrement que lorsque vous êtes alcoolisés et que vos mots sortent alors de manière abrupte ..

Il est possible, en fait, que vous gardiez trop de choses pour vous (soucis, contrariétés, tracas, stress) et que ces émotions négatives remontent plus facilement à la surface lorsque vous consommez ... Dans un premier temps, il nous semble donc important d'aborder le sujet avec elle. Votre amie appréciera sûrement que vous ayez le courage de lui en parler et de chercher à modifier votre comportement. Elle-même doit sans doute souffrir de cette situation sans trop savoir comment vous aidez sur ce plan.

Si vous avez besoin d'aide pour mieux comprendre les raisons qui vous pousse à agir de la sorte, pour faire le point sur vos consommations ou simplement trouver de l'aide et du soutien, vous pouvez vous adresser à une Consultation Jeune Consommateur (CJC). Il en existe dans toutes les grandes villes et la prise en charge y est confidentielle et gratuite. Vous retrouverez les adresses proches de chez vous ici .

Enfin, vous avez toujours la possibilité de nous joindre au 0980 980 930 (Alcool Info service), tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et non surtaxé) ou par chat en vous rendant sur l'un de nos sites.

Cordialement.
