

L'ALCOOL ET VOUS

## JE ME SENS MIEUX AVEC LES AUTRES QUAND JE BOIS

---



**La consommation d'alcool provoque souvent un effet de détente et de gaieté. Puis, avec les verres qui se succèdent, l'état d'ivresse s'installe. Vous êtes plus sûr de vous et parler, agir et exprimer vos sentiments devient plus facile mais aussi beaucoup moins contrôlable.**

Il est normal de chercher à se sentir bien dans un groupe mais savoir contrôler et s'arrêter à temps est important. En buvant trop, agressivité, colère, "parano" vous guettent ! Sans compter que vos copains risquent de vous trouver lourd.

Avoir régulièrement recours à l'alcool pour se sentir plus à l'aise doit vous alerter. Peut-être vous sentez-vous complexé, mal dans votre peau ? Ou alors est-ce pour vous faire accepter des autres ?

Boire n'est sans doute pas le meilleur moyen pour être bien avec soi-même et avec les autres. L'effet que procure l'alcool est trompeur, il ne dure pas. Il ne change rien aux difficultés ressenties, au contraire, il ajoute de nouveaux problèmes.

**C'est en en parlant avec vos amis ou avec un adulte de confiance que vous trouverez d'autres solutions.**