ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CONSEIL SUR MA CONSOMMATION D'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 13/07/2016 00:09

Bonjour, j'ai 20ans et j'ai des problèmes avec l'alcool. Je ne bois pas quotidiennement, mais régulièrement. Quand je commence à boire, je ne sais pas m'arrêter, du coup, à chaque fois que je bois, je bois beaucoup trop. Je ne suis plus moi même, je fais beaucoup de mal à mon entourage et je ne me souviens de rien le lendemain. Ça fait plusieurs années que je suis dans cette situation et j'ai tout essayé pour gérer ma consommation, mais sans succès. J'ai décidé plusieurs fois d'arrêter l'alcool, mais il m'est impossible de résister à la tentation quand je suis en soirée. Quand j'ai bu, je suis heureuse, je me sens bien, c'est l'état dans lequel je me sens le mieux. Mais malheureusement le lendemain, quand je réalise ce que j'ai fais, je me sens monstrueusement mal. Je ne sais plus quoi faire, je ne trouve aucune solution, est-ce que quelqu'un aurait des conseils qui pourrait m'aider?

Mise en ligne le 15/07/2016

Bonjour,

Vous décrivez des situations où vous perdez le contrôle de vos consommations d'alcool. Par ailleurs vous dites, vous sentir le mieux lorsque vous avez ces consommations massives. Il nous semble que ces deux éléments sont des points importants afin de comprendre comment gérer ces crises.

Le premier point, indique que ces consommations compulsives ne peuvent être traitées avec la volonté seule et nécessite une aide extérieure. Comprendre l'aspect incontrôlable de vos crises peut vous aider à moins vous en vouloir le lendemain.

Le deuxième aspect nous renseigne sur le fait que vos consommations ont une fonction, elles vous servent à vous sentir bien, en anesthésiant d'une certaine manière votre mal-être. Parvenir à surmonter et apaiser ces crises, passerait par le traitement de votre souffrance ou mal-être que vous ressentez quand vous n'êtes pas alcoolisée. Ce travail pourrait se faire en étant accompagnée par une psychologue.

Il existe en France des centres de soins en addictologie qui proposent des consultations de psychologues, médecins et travailleurs sociaux. Les consultations sont anonymes, individuelles et confidentielles.

Nous ne saurions vous orienter à Bruxelles, mais vous pouvez contacter le service belge" De Druglijn" qui répond aux personnes rencontrant des problèmes avec la drogue ou l'alcool. Le service répond du lundi au vendredi de 10h à 20 au 078 15 10 20. Vous pourrez consulter leur site en consultant le lien que nous vous proposons ci-dessous.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- De Druglijn