ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOL,EXCES

Par Profil supprimé Postée le 18/09/2018 02:56

Bonjour,
Je commence a m'inquiété sur ma consommation d'alcool.. des que je suis énervé je ressent une immense envie de boire, un peut comme avec la clop.. je fait beaucoup de soirée entre ami et j'aime réellement la sentation de joie et de bonne humeur.. il m'arrive souvent de boir un ou deux verre avant d'allé dormir..
Suis je dependante? Mais amis mon mise en garde sur la consommation trop "excesive" a leur gout..
J'attend vos reponse..

Bonne journée a tout le monde

Mise en ligne le 21/09/2018

Bonjour,

Vous êtes inquiète car vous consommez de plus en plus d'alcool que ce soit en soirée ou seule. Vous nous demandez si vous êtes dépendante.

Le fait que vous vous questionnez sur votre consommation d'alcool est trés positif. Vous êtes en réflexion sur le sujet et cela va vous aider à y voir plus clair. Reconnaitre que l'on a un problème avec l'alcool est déjà une première étape si l'on veut aller vers un changement.

Vous nous avez précisé plusieurs points qui nous semblent importants à soulever : le fait de boire quand vous vous sentez énervée, le fait de vous sentir de meilleure humeur lorsque vous consommez et le fait de boire le soir avant de vous coucher. En effet, l'alcool a des effets anxiolytiques et antidépresseurs.

Vous êtes jeune et le fait de sortir avec vos amis, tout en consommant un peu d'alcool est courant. Mais au regard de ce que vos amis vous disent, vous semblez perdre le contrôle en soirée. Vous trouverez ci-dessous un article vous apportant des conseils afin de limiter les risques que vous prenez lorsque vous consommez de manière excessive.

Ce qui nous interpelle plus particulièrement est le fait que vous consommez le soir seule pour vous endormir. Cela semble pourrait mettre en avant la présence d'un sentiment de mal-être voire d'un état dépressif. Peut-être traversez-vous une période difficile ? L'alcool peut aider par moment à gérer certaines émotions négatives. C'est là où s'installe la dépendance psychologique. Il semble important de ne pas continuer dans ce sens-là car vos consommations risquent de vous amener vers une dépendance physique. Cela signifie que le corps s'habitue à avoir de l'alcool régulièrement, son fonctionnement se modifie alors peu à peu. Lorsque vous ne lui en apportez plus assez fréquemment, votre corps va vous signifier qu'il est en manque par des tremblements, sueurs, anxiété, ….

Nous pensons qu'il serait positif pour vous d'aller parler de vos difficultés avec des professionnels spécialisés, qui sauront être à votre écoute et vous apporter une aide.

Sachez qu'il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) qui reçoivent les jeunes de 12 à 25 ans. Vous trouverez les coordonnées des CJC proches de chez vous sur notre site internet http://jeunes.alcool-info-service.fr/Les-consults.

N'hésitez pas à consulter les différentes rubriques de ce site internet. Cela pourra vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez.

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)
- limiter sa consommation d'alcool en soirée