ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

AI JE UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 06/10/2015 13:28

Bonjour
Je suis une jeune femme de 20 ans. Je ne sais pas si j'ai réellement un problème ou un début de problème mais mon compagnon s'inquiete. Je m'aperçois que depuis que je suis étudiante donc depuis 3 ans maintenant et que je ne vis plus chez mes parents, je bois beaucoup plus régulièrement qu'avant et mon type de consomation a changé. Ma consommation n'empiète pas sur mes études et je ne suis pas en échec au contraire je suis plutot bonne élève mais je constate qu'en soirée (chez des amies par exemple) j'ai du mal à controler ma consommation mais tout en sachant m'arreter aux premiers signes de confusion ou nausée (Je n'ai jamais eu de trou noir par exemple) . Mon compagnon remarque également que depuis la rentrée scolaire je bois seule chez moi y compris le matin et invariablement le meme type d'alcool en l'occurence du wiskey. Je n'ai auparavent jamais vraiment envisagé avoir un problème avec l'alcool mais je suis obligé de constaté que la dernière bouteille de wiskey acheté a tenu 1 semaine et demi et que je bois un peu tous les jours.
Ai je donc un problème, si oui comment puis je endiguer celui ci ?
Merci

Mise en ligne le 07/10/2015

Bonjour,

Les consommations que vous décrivez posent effectivement question puisqu'elles sont devenues plus régulières, plus excessives et plus solitaires. Vous nous dites aussi pouvoir commencer à boire dès le matin et tout cela réuni nous amène à faire le constat qu'il nous manque quand même un élément assez essentiel pour comprendre votre situation, celui des raisons qui vous ont conduites à ces nouvelles habitudes de consommation.

Boire en soirée est une chose, se rendre compte que dans ce contexte on a du mal à se contrôler est évidemment source de questionnement. Se mettre à boire seule, qui plus est le matin, pose d'autant plus la question du motif des alcoolisations. Nous nous demandons donc quelle fonction revêt l'alcool pour vous, ou, pour le dire autrement, ce que vous attendez des effets de l'alcool dans ces différentes situations de consommation.

Un rapport problématique à l'alcool tient tout autant aux fréquences, aux quantités qu'aux raisons singulières qui conduisent une personne à consommer. Vous avez observé des changements sur les deux premiers points et il nous semblerait intéressant pour vous de réfléchir au sens de tout cela.

Vous pouvez essayer de mener ce « travail » toute seule et tenter en parallèle de mettre en place quelques règles visant à vous fixer des limites et à reprendre le contrôle. Cela peut être dans l'idée de vous limiter à un nombre de verres déterminé en soirée, en alternant par exemple boissons alcoolisées et non alcoolisées, ou, quand vous êtes seule chez vous, de reculer petit à petit l'heure du premier verre consommé.

S'il ne vous est pas aisé de mener ces réflexions seule, pourquoi ne pas solliciter l'aide d'un professionnel en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous y serez reçue de manière individuelle, confidentielle et gratuite pour, dans un premier temps faire le point et, si besoin, être accompagnée dans une démarche de diminution ou d'arrêt.

Si vous pensez avoir besoin de ce coup de pouce extérieur, vous trouverez les coordonnées du CSAPA susceptible de vous convenir dans la rubrique « Adresses utiles » de notre site. Nous nous tenons évidemment à votre disposition si vous souhaitez que l'on vous aide à vous repérer parmi ces centres mais également si vous voulez prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre situation, votre rapport à l'alcool ainsi que sur les questions et/ou inquiétudes que cela suscite. Notre service est joignable tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) mais aussi par Chat.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"