

## TROU NOIR

---

Par Profil supprimé Postée le 20/11/2018 00:50

Bonjour,

Je vais avoir 20 ans, cela fait maintenant 2 ans que j'ai l'habitude de faire la fête, beaucoup boire d'alcool, du whisky principalement et de la vodka parfois. Je suis donc souvent dans un état d'ébriété, mais je ne me suis jamais mise en danger, je me rappelle toujours à peu près de la soirée, je n'ai jamais vomit ou était mal, quoi que ce soit. Or en début d'année, je me suis prit une violente "cuite" j'ai bu des alcools que je n'avais jamais bu, du vin et du champagne. J'ai eu un énorme trou noir toute la soirée, je me suis réveillée le lendemain complètement perdue, je mettais vomis dessus, je me suis sentie mal tout le lendemain.

Et depuis, quand je sors boire une bière je sens que je tourne vite, que mon corp support mal l'alcool. J'ai refait 3 soirées avec du whisky, pourtant en moins grande quantité qu'auparavant mais qui se sont toutes soldées par des trous noir et des vomissements...

Alors je ne sais pas si la mauvaise expérience avec le vin a tout déclenché et que mon corp ne supporte plus, ou si mon changement de vie y fait quelque chose, j'avais l'habitude de sortir dans une petite ville, toujours dans les mêmes endroits, avec ma meilleure amie. Les soirées qui se sont mal passées était à Paris avec des amies moins proches, dans des lieux inconnu.

Auriez-vous des conseils pour que ça ne se reproduise pas car j'aime faire la fête, mais pas finir dans des états catastrophiques.

Merci

---

Mise en ligne le 23/11/2018

Bonjour,

Vous nous sollicitez concernant vos consommations d'alcool dans des cadres festifs.

Le déclencheur de vos interrogations a été une soirée en début d'année avec un mélange de différents alcools qui a engendré trou noir et malaise important le lendemain.

Depuis cette expérience vous vous sentez fragilisée et vos consommations ont régulièrement eu des conséquences du même type.

Nous valorisons le fait que vous cherchiez à comprendre où vous en êtes dans votre rapport à l'alcool et que vous vous préoccupez de votre santé.

Il est intéressant que vous mettiez en lien le fait que vos malaises se soient particulièrement manifestés dans des lieux inconnus ou vous vous sentiez peut-être moins sécurisés qu'avec votre meilleure amie.

L'alcool est un produit qui, à certains égards peut être considéré comme un perturbateur. C'est à dire que pour une même personne les effets peuvent se montrer différents en fonctions de nombreux paramètres (si la personne est fatiguée ou fragilisée psychologiquement par exemple) même si la quantité consommée est équivalente ou inférieure à de précédentes expériences.

Nous vous mettons en fin de réponses des liens vers des articles qui donnent des conseils concrets pour éviter un maximum les trous noirs et les malaises engendrés par la consommation d'alcool dans un cadre festif.

Sachez qu'il vous est également possible de vous faire conseiller par des professionnels (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) dans le cadre anonyme et gratuit de Consultations Jeunes Consommateurs CJC). Ils sauront vous aider à ajuster vos consommations sans poser de jugement de valeur sur vous.

Nos écoutants sont également disponibles pour vous orienter au plus près de chez vous ou si vous souhaitez échanger davantage de votre situation.

Nous sommes accessibles de manière anonyme tous les jours, par téléphone au 0980 930 930 (non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

---

En savoir plus :

- Comment éviter le trou noir?
- J'ai trop bu, je me sens mal

- Comment savoir si j'ai un probleme avec l'alcool?

**Autres liens :**

- Les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs)