ALCOOL-IN

L'ALCOOL ET VOUS

POURQUOI JE ME SENS BIEN AVEC LES AUTRES QUAND JE BOIS ?

La consommation d'alcool provoque souvent un effet de détente et de gaité. Quand on est timide, pas toujours à l'aise en groupe, cet effet est agréable. On ose aller vers les autres, leur parler, on se trouve plus intéressant, plus drôle.

Ces sensations sont normales mais peuvent être suivies d'effets moins agréables si on ne sait pas s'arrêter. Quand les verres se succèdent, l'état d'ivresse s'installe. En buvant trop, agressivité, colère, "parano" vous guettent et vos copains risquent de vous trouver lourd.

Si vous remarquez que vous avez besoin de boire de l'alcool pour vous sentir plus à l'aise, cela doit vous alerter. Vous sentez-vous complexé, mal dans votre peau ? Buvez-vous pour vous faire accepter des autres ?

L'effet de l'alcool ne dure pas, il ne change rien aux difficultés ressenties. Au contraire, il ajoute de nouveaux problèmes.

N'hésitez pas à en parler sur notre forum pour les consommateurs.