

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### CONSEIL POUR UN SUIVI

---

Par [L2O](#) Posté le 01/07/2020 à 09h36

Bonjour,

J'ai 28 ans, j'ai commencé à boire assez tôt (14 ans), et depuis quelques années ma consommation est devenue plus morbide que festive. J'ai consommé quotidiennement pendant des années, j'ai réduit ma consommation il y a un an, mais même si elle n'est plus quotidienne, elle reste excessive. Lors de repas, de fêtes, je suis toujours presque seul à être dans un état minable quand les autres savent dire stop.

À plusieurs reprises j'ai pris conscience que j'avais un problème, que j'ai essayé de régler seul. Sans succès... La honte et la haine m'habite quelques temps, mais l'alcool revient toujours me séduire, comme si j'oubliais à quel point j'avais pu le détester. De plus, je suis de plus en plus sujet à des états dépressifs (le confinement n'a pas aidé), et l'alcool reste mon meilleur remède face à la lassitude. Je viens chercher conseil ici, pour savoir à quel spécialiste je peux m'adresser, pour me construire des limites et pourquoi pas accepter l'abstinence.

Merci, Léo.

### 1 RÉPONSE

---

[patricem](#) - 03/07/2020 à 14h47

Bonjour,

un addicto, un psychiatre et un psychologue. Envisagez une cure+post cure et la fréquentation d'un groupe de parole.

Cdt,

Patrice

---