

PROBLÈME DE CONSOMMATION

Par [Vinju91](#) Posté le 01/02/2021 à 13h29

Bonjour,

J'ai 34 ans et je pense avoir un soucis avec l'alcool, dès que je suis avec des avec des personnes je ne sais pas m'arrêter de boire. Tout seul c'est très rare que je bois.
Ma consommation est très excessive le vendredi/samedi et dimanche.

Je fais du mal aux personnes qui m'entourent et surtout à ma femme et ma fille qui me voient dans cet état d'ivresse.
Merci à vous tous de m'avoir lus.

Cordialement

6 RÉPONSES

[tchoupi](#) - 01/02/2021 à 15h48

Bonjour et bravo! Ce n'est jamais simple de témoigner d'un problème d'alcool. Effectivement, si vous ne pouvez pas vous arrêter de boire une fois que vous avez commencé, si vous voyez votre famille souffrir de vous voir ivre, c'est que votre consommation est excessive et dangereuse.

Vous pourriez déjà regarder sur internet les différents questionnaires qui permettent d'évaluer sa consommation. Puis vous pouvez rechercher des organismes (stop-alcool, A.N.P.A.A, alcool info service etc...) avec lesquels vous pourrez parler au téléphone. Avoir des informations, des idées, des adresses...

Il y a aussi les sophrologues qui aident beaucoup. Sachez que vous pouvez choisir de réduire votre consommation si vous préférez, vous n'êtes pas obligé d'arrêter complètement. Mais il est très important de vous occuper de ce problème maintenant avant que cela empire.

[Alexdu27](#) - 01/02/2021 à 15h49

Salut à toi. C'est bien d'en prendre conscience déjà. J'ai 37 ans et je fais la même chose que toi, aucun soucis la semaine mais quand arrive le week-end avec du monde je n'ai pas de limites. Encore un dérapage ce week-end, plus conscience de tout et mon épouse a craqué. Je ne suis pas rentré à sa demande et n'ai vu les enfants qu'en visio. Je revis un scénario d'il y a un an ou j'avais amélioré pendant un temps mon rapport à l'alcool et rebelote.

Aujourd'hui je veux comprendre pourquoi j'en suis là...je précise que je ne bois toujours que dans un cadre agréable et pas de colère ou du moins pas en conscience de la moindre difficulté à affronter. Ton message me fait réagir pour la première fois dis-toi que tu es pas seul. Bon courage pour trouver tes réponses. Alex

[Vinju91](#) - 02/02/2021 à 08h31

Bonjour,
Merci tchoupi pour ce soutien et tes conseils. Je veux faire tout le mois sans y toucher. Mais si je vois des difficultés je contacterais une personne pour mon aide.
Merci à vous et bonne journée.

[Vinju91](#) - 02/02/2021 à 08h37

Bonjour et merci Alexdu27 pour ton commentaire, oui il faut que je réagisse car la situation actuelle vas trop loin et ma femme veut entamer la procédure de divorce, je suis anéanti mais c'est de ma faute car je n'est pas su réagir à cette situation.
Je ne veux pas perdre la femme de ma vie et ma fille mais je crois que ça était trop loin et que l'évitable va arriver.

Merci encore à toi et bonne journée.

[Sandrinee](#) - 02/02/2021 à 19h47

Bonjour,
J'ai le même problème, une fois que je commence je ne sais pas m'arrêter ce qui me fait beaucoup souffrir et culpabiliser.
J'ai souvent honte de mon comportement ensuite, quand j'ai « la chance » de m'en souvenir...
Personne ne m'en parle dans ma famille mais je pense que cela les fait beaucoup souffrir ou alors peut-être qu'ils sont dans le déni, je n'ose pas leur dire que je me sens mal par rapport à ma consommation d'alcool.
Car la réalité c'est qu'effectivement je suis quelqu'un de très angoissée et qui souffre beaucoup alors que je n'ai pas de quoi me plaindre

de ma vie...

Je ne sais pas par où commencer ni quoi faire tellement j'ai peur d'échouer.

Merci beaucoup à tous pour vos partages d'expérience

Vinju91 - 09/02/2021 à 08h30

Bonjour sandrineee,

Désoler du retard tardive de ma réponse. je comprend très bien ton cas, moi j'ai pris rendez-vous avec un psychologue semaine prochaine pour gérer mon cas.

Bonne journée a tous.

Cordialement
