

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### MOI ET L'ALCOOL

---

Par **Guigui** Posté le 01/06/2021 à 18h05

Bonjour à tous , je me présente Guillaume 29 ans, et un gros problème avec l'alcool je suis incapable de dire non à un verre d'alcool . Sa fait maintenant plus de 10 ans que ça me poursuit , j'ai essayé d'arrêter plusieurs fois mais à chaque fois il y a un moment où je craque je me dis 1 bière ça va rien me faire , mais le réel problème c'est que des que je commence à boire, je ne peux pas m'arrêter , ça me gâche la vie j'en suis à mon troisième permis et ma conjointe ne me supporte plus (13 ans de vie commune) . J'ai honte de moi même apart ma conjointe personnes ne le sait , tout le monde me voit comme quelqu'un de normal . Je ne sais pas comment faire comprendre aux autres mon problème . J'ai l'impression que on va me jugé . J'ai pris rendez vous chez mon médecin pour vendredi mais je ne sais pas comment lui en parler. Il faut vraiment que j'arrête on a eu un petit garçon il a 2 mois et je ne veux pas qu'il voit son père comme ça. Je suis à l'écoute de toute vos conseils.

### 2 RÉPONSES

---

**patricem** - 02/06/2021 à 10h30

Bonjour,

C'est courageux de s'attaquer au problème 😊

Pour les autres, si vous ne voulez pas en parler, dites que vous prenez des médocs qui ne se mélange pas avec l'alcool ou que vous levez le pied à cause de problèmes gastriques (genre des remontées acides).

Pour le médecin, déballez franco : vous ne serez pas le premier à lui parler de ce genre de problème. Et pensez à consulter un centre d'addictologie (genre CSAPA) et un groupe de parole genre AA. Ils ont tous eu ou ont encore des problèmes d'alcool, ils savent ce que c'est et vous ne serez pas jugé.

Courage,

Patrice

---

**Moderateur** - 03/06/2021 à 10h56

Bonjour Guigui,

je rejoins Patricem dans ses conseils.

Mais peut-être l'un des "problèmes" est-il que vous avez du mal à endosser que vous avez un problème d'alcool. Vous êtes peut-être encore partagé entre l'envie de boire "comme les autres" et le constat que vous ne pouvez plus vous contrôler lorsque vous commencez.

Ce qui est certain c'est que si vous continuez sur la même lancée c'est que cela ne s'arrangera pas. Donc, déjà, toute nos félicitations pour avoir osé en parler. Ce sont des pas importants que vous faites-là et ici vous ne serez pas jugé.

Le conseil de Patricem de consulter auprès de professionnels des addictions dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) peut prendre tout son sens pour vous dans le fait que vous allez avoir une évaluation professionnelle de votre situation et des conseils quant aux objectifs que vous pouvez vous fixer. Est-ce que cela sera d'arrêter définitivement ou est-ce que cela d'être aidé à reprendre le contrôle ? Tout peut être discuté et évalué. Les CSAPA proposent un accompagnement sur le long terme pour vous aider à réaliser vos objectifs et les tenir. Cela permet aussi de régler peut-être certains problèmes sous-jacents, s'il y en a, qui alimentent l'envie de boire.

Nous vous recommandons donc d'essayer cette démarche. Pour obtenir les coordonnées d'un CSAPA proche de chez vous vous pouvez appeler notre ligne d'écoute (numéro dans le logo en haut de page), chatter avec l'un de nos écoutants lorsque le chat est ouvert ou utiliser le moteur de recherche de notre rubrique "adresses utiles" que vous trouverez sous la carte de France dans la colonne de droite ci-contre.

Guigui, n'hésitez pas à continuer à discuter, questionner, participer aux forums ici ou dans d'autres fils de discussion. Les échanges vont vous permettre d'y voir plus clair et de prendre des décisions éclairées. L'expérience des autres peut vous servir comme votre expérience peut leur servir aussi.

A bientôt 😊

Cordialement,

le modérateur.

---