

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### AI JE PROBLÈME?

---

Par **au21** Posté le 04/06/2021 à 15h01

Bonjour,

Je me permet de créer cette discussion car je me demande si j'ai un problème avec l'alcool. J'ai tenté d'échangé sur le tchat mais celui-ci est indisponible.

Voilà mon problème. Souvent, quand je commence à boire de l'alcool je ne peux plus m'arrêter. Je ne peux rarement me stopper qu'à un seul verre et je fini même parfois par boire seule. A côté de ça je peux rester plusieurs jours voir semaine sans boire d'alcool si je m'y efforce et je n'aurais pas de manque.

Du coup je ne sais pas si j'ai un réel problème qui fait que je ferais mieux d'arrêter complètement l'alcool.

J'ai déjà tenter de me limiter. Je ne bois pas la semaine par exemple mais que le week end mais à chaque je finis toujours par avoir un épisode d'excès. Il m'est arrivé deux fois d'avoir un black out.

Je me dis que le mieux serais de stopper complètement mais c'est vrai que ce n'est pas simple, par exemple de se retrouver en apéro avec des amis ou de la famille et de ne pas boire du tout. Mais en même temps je me rends compte que quand je bois de l'alcool ce n'est pas vraiment pour le gout que je le bois mais plutôt pour la détente que cela va procurer. Ce qui, je pense, n'est pas une bonne raison de boire.

J'ai arrêté de fumer il y a plusieurs années, j'ai ensuite arrêté la cigarette électronique alors je me dis que si j'arrête aussi l'alcool je n'ai plus de moment de détente...

J'aimerais avoir votre avis s'il vous plait et surtout un peu de soutien. Car je culpabilise avec tout ça

### 6 RÉPONSES

---

**galion** - 04/06/2021 à 16h23

Bonjour au21,

j'ai un peu le même souci, en plus grave il me semble. Comme toi, je ne buvais que le week-end, apéro vendredi soir, samedi soir et dimanche midi. Souvent avec excès, causant de plus en plus de black-out. Par contre je n'avais aucune envie de boire la semaine. La situation s'est aggravée avec le 1er confinement. Des apéros visio se sont ajoutés le mercredi soir et le dimanche soir et j'avoue avoir beaucoup de mal à les supprimer. Gros fumeur, j'ai arrêté du jour au lendemain, il y a maintenant 3 mois, sans aide. J'en suis fier mais en contre partie, je me sens plus dépendant de l'alcool qui reste ma seule "récompense". Je me sens fragile et à un carrefour. : glisser sur la mauvaise pente ou me ressaisir. J'ai conscience du problème et souhaite l'affronter sans détour. Sache que tu n'es pas seul...

**au21** - 04/06/2021 à 17h30

Merci pour cette réponse

C'est difficile de ne pas glisser vers une autre addiction. J'ai svt pensé à reprendre la cigarette électronique mais je crois que ce n'est pas la bonne solution.

**Lyna11** - 06/06/2021 à 07h03

Ma prise de conscience date d'il y a deux ans et a été similaire à la tienne au21...je me rendais compte que quand je commençais à boire je ne m'arrêtais que quand l'excès était atteint...alors par principe j'ai arrêté d'aller aux anniversaires en semaine plus une goutte... Et là je me suis rendue compte que je compensais inconsciemment le week-end et d'une consommation de 2/3 verres par jour je suis passée à une bouteille de vin par repas le week-end.

Moi qui contrôlais toujours pendant mes cuites je suis devenue ingérable...j'ai commencé à avoir des blackout ce qui en général voulait dire que j'avais gâché la soirée, je suis même devenue violente... ce que je veux dire c'est que cela s'est aggravé irrémédiablement tous les week-end

Alors que je suis l'opposé de ça !!! Ayant subi des violences moi-même.

Malheureusement je suis à alcoolique parce que je ne sais pas m'arrêter quand je commence...même si je ne tremble pas même si je peux passer plusieurs jours sans boire...je suis alcoolique..

J'ai tout stoppé il y a 5 mois, je fais une thérapie depuis quelques semaines je vois la vie différemment je suis heureuse réellement. Cette partie plaisir à laquelle vous faites référence tous les deux je l'ai comblé par du sport et de nouvelles activités

La seule chose que je peux vous conseiller c'est de ne pas essayer de voir ce qu'il va se passer si vous continuez comme ça ..je vous spoil la fin ce sera moche quoiqu'il arrive...

Rapprochez vous peut-être d'un centre pour les addictions pour voir, si vous êtes là c'est que vous savez qu'il y a un problème.

Allez ça en vaut la peine croyez moi

**Lyna11** - 06/06/2021 à 07h07

Et surtout ne culpabilisez pas l'alcool est un poison, c'est une maladie, c'est un ennemi pernicieux, un tueur silencieux... Vous ne le faites pas exprès ne vous en voulez pas. Par contre vous seul pouvez changer le cours des choses, vous méritez d'être heureux.

Bonne journée à tous les deux

---

**Olivier 54150 - 06/06/2021 à 17h35**

Bonjour

Bien que les risques soient bien présent, une personne peu boire dix bières par jour et, ou six Ricards sans que cela affecte sa vie en apparence. Elle peut aller travailler, payer ses factures, jouer avec ses enfants...

Une autre personne ne va se prendre qu'une cuite tout les six mois mais pendant cette cuite elle va à chaque fois avoir un accident de voiture, frapper sa femme, finir en garde à vue.

Laquelle de ces personnes à un problème avec l'alcool ?

L'alcoolisme se mesure en fonction de l'impact qu'a l'alcool sur nos vies, et non en fonction des volumes et de la régularité.

Je pense qu'il y a autant de forme d'alcoolisme que de personnes qui ont des problèmes avec l'alcool.

J'ai la forme la plus simple. Pour moi c'était impossible de rester une journée sans boire, et beaucoup... jusqu'à ce que ma vie devienne ingérable.

Pour moi c'est zéro éthanol et pour toujours. Pas facile au début mais avec les années je vois bien que c'est une chance sachant que l'alcool est néfaste pour la santé dès la première goutte, qu'il ne me servait finalement qu'à m'échapper d'une réalité qui ne me convenait pas par manque de conscience.

Bon courage à tous

Oliv

---

**au21 - 07/06/2021 à 10h40**

Bonjour

Merci à tous pour vos avis.

Je sens bien que l'alcool n'est pas bon pour moi. Et je me rends compte que quand je bois même un verre je le fais pas pour le goût de l'alcool mais pour l'effet que cela donne.

Ce week-end j'ai bu 2 bières chez des amis en alternant avec de l'eau et en buvant lentement. Je me suis rendu compte après que je n'en avais même pas vraiment envie. Je n'ai eu aucun mal à me stopper par contre.

Je pense que le mieux est effectivement de ne pas boire du coup ou alors cas exceptionnel.

J'ai aussi remarqué qu'il y a des moments où je ne dois pas boire. Je le sens en moi. Des moments où je sais que ça va dévier.

Ce week-end par exemple, je savais qu'il n'y aurait pas d'excès. J'étais sereine avec ça.

Je vais laisser tout ça faire son chemin. Mais je pense que l'abstinence est svt la meilleure chose à faire.

---