CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE

Par **OSSO92** Posté le 25/06/2021 à 16h05

Bonjour,

J'écris pour la 1ère fois ici.

Contexte: 29 ans et buveur "occasionnel" c'est à dire que je n'ai pas le besoin de boire, mais une fois que je commence je n'arrive pas à m'arrêter. Et je suis assez mince donc je tiens mal l'alcool.

J'essaye de trouver tous les moyens pour ne pas m'interdire l'alcool complètement, dans l'espoir de pouvoir contrôler ma consommation.

Comme vous le comprendrez, il y a toujours un moment ou cela dérape alors que je pensais avoir réglé ce problème.

Dernier exemple en date: Hier, on boit un verre avec un copain à 19h, et au final d'autres amis sont arrivés et nous avons finit a minuit et à boire beaucoup plus que prévu.

Je suis rentré en voiture car l'unique VTC de la ville n'était pas dispo. J'ai même eu un accident (seul) avec ma voiture, je ne suis pas blessé mais la voiture est dans un sale état.

J'ai déjà essayé l'hypnose, et le psychologue, mais cela n'a pas fonctionné sur la durée..

J'ai pris rdv aujourd'hui au CICAT et ma première consultation est le 15 juillet. L'attente me paraît très longue.

Ma femme est au courant et ce sent impuissante car elle sait que c'est un problème venant de moi et qu'elle ne peut pas m'aider plus que ça. Autant vous dire que c'est un problème qui affecte notre couple car elle sait que je peux déraiper à tout moment. Et cela la stress et je la comprends à 100%.

Cela m'a fait du bien d'écrire.

Si vous avez des conseils je suis preneur.

Belle journée et bon weekend.

2 RÉPONSES

Lena34 - 08/07/2021 à 16h24

Un bon et seul conseil :
si l'alcool fait de toi un être que tu n'aimes pas , un être qui ne te ressemble pas ...celui qui fait des conneries qui peuvent briser la chose qui n'a pas de prix : La vie
Alors ne bois plus jamais.
L'alcool n'est pas pour nous et Franchement y a rien de grave .

Moi j'ai 37 ans et je sais que la seule solution est l'abstinence.

Après c'est vrai c'est un combat.

Profil supprimé - 08/07/2021 à 17h19

Bonjour OSSO, Lena,

Je suis dans le même cas que vous, mais j'ai débuté mon arrêt il y a tout juste une semaine.
Comme beaucoup, j'ai pensé que je pouvais contrôler ma consommation, mais passé le premier verre rien n'est gérable, cela devient une course à l'alcoolisation.

Ce qui compte avant tout c'est d'en prendre conscience. Pour ma part j'effectue cet arrêt pour moi, parce que le faire pour une autre raison est je crois voué à l'échec, on trouvera toujours une raison pour boire.

J'ai pris le problème sous un autre angle, non pas comme une maladie, ni comme un combat car pour moi cela implique de se battre avec de la lassitude, de la fatigue et un potentiel échec.

J'admets que mon problème est la gestion de ma consommation, et il est pour moi bien plus difficile de lutter pour ne pas prendre un

second verre que de simplement ne pas prendre le premier.

Prenez soin de vous, admettre que l'on a un problème est un premier pas vers une vie meilleure.