FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# J'AI UN PROBLÈME D'ALCOOL

Par Ju45 Posté le 16/07/2021 à 09h31

Bonjour,
Je m'appelle Julien, j'ai 32 ans et l'alcool fait partie de ma vie depuis que j'ai 15 ans environ.
De mes 15 à 23 ans je buvais avec mes potes le weekend en soirée et je me mettais minable à chaque fois : vomis, blackout, conneries etc...
Après je me suis installé avec ma chérie de l'époque et je suis devenu père de famille. Les cuites sont devenues rares mais je buvais quasiment 1 ou 2 bières chaque soir en rentrant du boulot.
Il y a deux ans je me suis séparé de compagne et je me suis à boire plus. Maintenant c'est entre 4 et 6 doses d'alcool très régulièrement.
Je me suis rendu compte que j'avais un souci donc je me force à arrêter l'alcool quelques jours mais je rechute systématiquement.
J'arrive à faire des pauses de 15 jours mais après je rebois plusieurs jours de suite tout seul chez moi...
Je suis aussi sous antidépresseurs depuis quasiment 2 ans.
Il me semble que même si cela a pris différentes formes avec le temps je suis clairement alcoolique.
Je fais ce témoignage dans l'espoir que ça m'aide à me sortir de là et à ne pas sombrer.

## 1 RÉPONSE

**Cyrste - 16/07/2021 à 09h56**

Bonjour,

En vous écrivant, je ne vais pas vous apporter de solution, mais seulement tenter d'élargir votre pensée car bien souvent, on ne voit que dans une seule direction (et pas toujours la meilleure) : mon but étant de vous aider à vous rendre moins coupable et plus responsable.

La première chose que j'ai envie de vous dire : c'est de vous féliciter de libérer votre pensée vis à vis de votre consommation et de ce qui vous dérange.

Ensuite, et sans vouloir être pessimiste : si vous pensez être addict à l'alcool, et donc alcoolique, vous ne pouvez pas "juste" supprimer l'addiction car l'addiction est là pour vous aider à supporter quelque chose.

Selon moi, il n'y a que lorsque ce "quelque chose" sera "posé sur la table" et que vous en aurez fait le tour (deuil, pardon, etc..) que l'addiction s'en ira d'elle-même : votre addiction est une béquille. Enocre une fois, je ne suis pas devin, mon seul but étant de vous donner des moyens ...

Les changement peuvent être profonds, douloureux, mais si cette addiction vous rend malheureux, je pense que ça vaut la peine de tenter de "revenir en arrière" pour mieux vous projeter dans votre avenir.

Bonne chance !