ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT RÉGLER CE PROBLÈME

Par Profil supprimé Posté le 14/03/2015 à 12h35

Bonjour à tous,

Comme le précise mon profil je suis militaire de carrière depuis 16 ans maintenant. Mes collègues sont pour la plupart des amis avec qui les occasions de boire un verre ne manquent pas .Je suis loin de chez moi la semaine et retrouve ma femme le Weekend. Cette situation ne me convient pas mais je n ai pas le choix pour l instant . Donc la semaine je suis seul avec mes potes en situation de célibat géographique comme on dit et je ne maîtrise plus ma conso d alcool à partir du moment Ou je commence une soirée, je ne vois pas où est le point de non retour et fini la plupart des fêtes avec un trou noir sans me souvenir comment je suis rentré chez moi .les lendemain sont difficiles mais n impacte pas encore mes résultats au boulot .
Mais je me rends bien compte que ça ne va pas, ma femme est très patiente mais elle en a marre que je l'appelle complètement défoncé une à deux fois par semaine. Je ne veux pas la perdre et je sais que je la déçois chaque jour de plus en plus mais je n'arrive pas à trouver une solution .LE besoin de se retrouver entre collègue est très fort dans mon boulot et ne pas boire de bière ou de whisky dans ses soirées vous fait passer pour un naze mais j en ai marre de tout ça et me sens minable de ne pas pouvoir résister à tout ça. Je recherche des conseils et aides pour en finir avec tout ça je veux essayer tout seul de changer cette situation dans un premier temps car je veux prouver à ma moitié que ne suis pas un faible. Merci à vous de me lire.

Cordialement.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/03/2015 à 13h22

salut,

Tu dis par rapport a ton boulot qu'il ne te conviens pas, pourrais tu te réorienter professionnellement pour être plus près de ta femme ? tu peux prendre des vaccances ? tu as l'occasion d'en parler avec un medecin, les millitaire sont bien suivit normalement. en plus ça risque de te mettre en danger et autrui aussi en fonction de ta spécialité.

quand a tes collègue de boulot arrete de vivre a travers le regard des autres car ça va t'enfoncer plutôt que de t'aider, et je t'arrete tout de suite s'en sortir seul c'est impossible, en plus pour ne pas parraitre faible devant ta femme c'est ta fièrté qui parle et c'est pas bon. Lache ton égo et ta fierté, tu es un homme et tu as le droit d'avoir tes faiblesse au même titre que tout le monde.

Ta femme préferera certainement que tu lui demande son aide et qu'elle te soutienne de tout son amour, plutôt que d'avoir un homme trop fière pour demander de l'aide et vous faire sombré tous les deux dans les abymes de l'alcool.

réfléchie a ça.

Prend rdv dans un CSAPA en urgence ne reste pas comme ça, tu y trouvera des medecin a ton écoute, personne ne te jugera, cela te permettra de faire le point sur ta conso et de mettre en place un protocole en fonction de ce qui est possible de faire. Arreter définitivement ou réaprendre a boire normalement , peut être avec une aide médicamenteuse (type baclofène ou autre). et un soutiens psy si tu en as besoin, ce qui serais bien je pense car tu a beaucoup e chose a lacher, je me trompe ???

tiens moi au courant et sache que tu n'es pas seul dans cette situation, ta femme peut te soutenir si tu accepte tes faiblesse car il est difficile voir impossible d'aider qq'un qui à trop de fierté et un égo trop grand, car les gens ne se remette pas en question et sont moins abordable. je ne pensse pas que se soit vraiment ton cas sinon tu ne serait pas venue demander de l'aide.

Tu es sur ce site et bienvenue à toi viens autant que possible on est ouvert et tu peut appeler également le site ou discuter en chat le personnel est très simpa, et de bon conseil.

courage et prend soin de toi une nouvelle vie vous attend avec ton épouse

plein de bisous

Profil supprimé - 18/03/2015 à 19h36

Merci clochette de M avoir lu
Pour beaucoup de personnes ,dont mes potes ,nous n avons pas de problèmes (je dis nous intentionnellement car je ne suis pas seul à être comme ça mais peut être le seul qui s en rend compte)car nous ne buvons pas tout seul ... Certes mais il faut voir comment nous finissons... bref j aime mon taf et pour l instant je ne peux pas le quitter comme ça il me reste encore 4 ans avant de partir avec un petit quelque chose je ne vais pas jeter 16 ans de ma vie comme ça ...mais je compte sur une mutation ...un autre mode de vie et un autre environnement de travail vont largement m aider je serai plus proche de chez moi et surtout il y aura beaucoup moins de tentation car j aurai un boulot beaucoup plus solitaire et autonome . Je sais que je vais avoir du mal à régler mon problème mais tout seul mais je veux quand même essayer .Juste ce soir j ai esquive une soirée qui se préparait voire même que j aurai pu provoquer je me suis occupé autrement et ne pas voir les collègues ne me dérange pas car je me dis que je sais comment ça va finir . Je ne pense pas avoir trop de mal à éviter les moments qui me tente les apéro les soirées etc je suis pour ainsi dire plutôt solitaire plutot introverti et finalement l alcool m aide juste à me lâcher. ..je vais juste retrouver ma vrai nature et j arrêterait de me forcer à être ce que je ne suis pas .
Mais merci car tous les conseils sont bon à prendre .
Bonne soirée
Biz

Profil supprimé - 19/03/2015 à 10h57

salut,

ça fait plaisir de te lire, tu dois attendre 4 ans pour avoir une mutation, ou c'est dans 4 ans que tu pourra quitter définitivement ? Tu aime ton boulot et ça c'est bien, car tu bois pas par ce que tu te fais ch... dans ton travail.

Si tu veux vraiment essayer seul, fait le mais fait vraiment attention a toi car c'est très casse gueule.

Tu as réussi à en parler à ta femme ?

courage, ta prise de conscience est bonne, ne relache pas tes efforts et en cas de soucis vient vite ici nous faire un coucou, ou apel sur le site.

biz