ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

PEU ALCOOLIQUE MAIS QUAND MÊME ALCOOLIQUE ...

Par Profil supprimé Postée le 12/10/2015 16:44

bonjour

âgé de 54 ans, veuf depuis 1997, sportif malgré tout, je suis addict à l'alcool ...
comme tout jeune, j'ai commencé à boire un peu vers mes 15/16 ans, mon père tenait un bar ... puis tout au long de ma vie, j'ai bu plus ou moins et par période ... par contre grace à la pratique de sport, l'envie se faisait moindre mais quand même assez régulièrement ... l'année dernière j'ai tenu 34 jours sans une goutte d'alcool ... j'avoue que je ne tappe pas une bouteille de whisky par jour mais il m'arrive de descendre une bouteille de vin en soirée ou une bouteille de Suze en 2 jours, sans compter parfois 6 bieres 33cl le soir ou encore des petits mélanges comme un flash de votka ...

bref je suis quand même addict à l'alcool et l'envie me vient surtout le soir, je vis seul alors arrivé en fin de journée, il me faut ma petite dose d'alcool, le problème est lorsque je bois 1 verre, je ne sais pas m'arrêter, beaucoup se reconnaitrons ici je pense ...

heureusement je suis également addict au sport, je pratique la musculation et j'essaie de m'entrainer 1h / 1h30 par jour, 4/6 fois par semaine pendant ce temps l'envie passe mais j'avoue qu'aprés, parfois je bois volontier 2 verres de vin ... et la semaine je bois ...

lorsque je décide de faire un effort, il arrive toujours l' occasion pour boire, un ami qui passe, une invitation, et voilà que je remets ça au lendemain ... c'est frustrant ...

je souhaiterais trouver le TRUC qui m'aiderais vraiment ...

alors je souhaiterai avoir des avis, renseignements, aides ...
merci beaucoup et bon courage à tous

Mise en ligne le 14/10/2015

Bonjour,

Nous pourrions essayer d'établir un listing de « trucs et astuces » pour contrôler ses consommations, les seuls qui seront valables seront ceux que vous trouverez comme fonctionnant pour vous évidemment. Nous pouvons néanmoins vous donner quelques idées : retarder l'heure du premier verre, alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée, ne pas avoir d'alcool à la maison, en avoir uniquement dans de petits contenants, tenir un carnet de bord…

Au-delà de ces petits « trucs » qui bien souvent ne marchent qu'un temps, ou en tout cas pas tout le temps, la question du sens de vos alcoolisations est peut-être à repérer et à prendre en compte. Vous nous tendez une perche en nous indiquant que vous vivez seul et que l'envie de boire vous vient surtout le soir. La question se pose pour nous de savoir à quoi vient répondre votre recours à l'alcool (la solitude, l'ennui…) et il nous semble qu'il y a certainement des choses à mettre en œuvre de ce point de vue là également. Vous avez apparemment trouvé une réponse à travers le sport, peut-être pourriez vous en trouver d'autres avec d'autres activités vous permettant de rencontrer du monde et/ou d'occuper vos soirées. Là encore la liste d'idées serait longue et nous ne savons pas quels sont vos intérêts dans la vie (club d'échec, danse de salon, bénévolat, cinéma, …).

Nous comprenons la fin de votre message comme l'envie de partager votre expérience avec d'autres et nous vous encourageons bien sûr dans ce sens. Nous vous suggérons d'ouvrir un fil de discussion ou d'en suivre un dans la rubrique « Forums » de notre site dont nous vous mettons le lien ci-dessous. L'occasion vous sera ainsi donnée de partager des idées, « trucs et astuces », avec des internautes concernés par ces mêmes difficultés que vous soulevez.

Nous restons bien évidemment à votre disposition si vous souhaitez revenir vers nous et prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre parcours et votre rapport à l'alcool. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Forums"