

### BESOIN D'AIDE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/01/2016 à 09h13

Bonjour,  
Je suis un homme de 28ans qui a un énorme souci de consommation d'alcool.  
Une fois un verre vu je ne peut plus m'arrêter  
Cela dure jusqu'au lendemain.  
Pendant cet période Mon comportement est désagréable et dangeureu.  
J'ai besoin d'aide

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 18/01/2016 à 18h57**

Commencez déjà par ne pas prendre ce 1er verre ce soir..le comportement que vous decrivez doit resté gravé dans votre esprit. meme si vous buvez un verre. pour ma part le fait de ne pas boire est devenu une obsession, meme si je bois un verre et que j'en apprecie les effets, d'abord je le bois beaucoup plus lentement que je ne le faisais et apprecie chaque instant...ramener la biere de la cave...la poser sur la table..faire la vaisselle..decapsuler la biere...donner a manger a mon chien....et boire ma biere tout doucement et le tout en me martelant la tete que ma biere n'est peut etre pas aussi bonne que je le pensais. Ce soir j'ai remplace ma biere par une tranche de cake.....Je n'ai pas d'alcool chez moi et si l'envie me prend il faut que je sorte pour aller en acheter, ca limite serieusement...

un petit conseil : faite le test sur ce site et remplissez vos resolutions et chaque jour votre consommation. c'est tres utile, qui plus est c'est un peu fastidieux mais ca permet de reflechir a soi et de mettre des motssur les choses  
. a tres bientot

---

**Profil supprimé - 18/01/2016 à 20h18**

Hello et bienvenue à toi.

Tu as déjà fais un grand pas en venant ici et en comprenant que tu as un soucis avec l'alcool. Pour commencer, tu peux aller voir ton médecin qui peut te prescrire quelques médicaments pour t'aider pendant ton sevrage. Il est très important d'avoir un suivi pour éviter des effets néfastes lors de ton sevrage.

Ton médecin va peut être t'orienter vers un centre pour combattre ta maladie (et oui il 'agit bien d'une maladie).

Tu peux voir aussi sur le site des AA pour te faire contacter par un membre abstinente proche de chez toi et te conseiller.

Rends toi aux réunions aussi.

Courage à toi, ne te laisse pas bouffé car cette merde, pour ma part j'en ai perdu ma femme et je ne te le souhaite alors agis tant qu'il est temps.

Pour info j'ai le même age que toi à 1 an pret, et je sais qu'a cette âge la le fait de faire la fête ou autre n'aide pas du tout. Il faut que tu en parle à ton entourage pour te faire aider également.

---

**Profil supprimé - 23/01/2016 à 11h32**

Il faut se faire aider , car dans la majorité des cas ; seul , on échoue . J'étais quelque peu fêlard , autrefois , et pensais que au fond ce n'était pas grave . J'ai eu un sevrage drastique , après un incident , car je travaillais dans un milieu où l'addiction n'apparaissait pas comme une évidence . Ce qui est important est de trouver l'environnement adapté , c'est à dire sans , donc sevrage ; dans tous les cas . Je connais des gens en addiction , et quelle que soit la situation sociale , ce n'est que la seule porte de sortie du sevrage . Personnellement , j'ai un défaut , je suis très gourmand ; et je me cherche pas d'excuses , car on trouve toujours une bonne raison qui permet de se justifier , ou de banaliser le problème . Le déni est à la porte de la tentation , qui a différents visages sous les bonnes raisons que l'on peut trouver . Donc , on veut ou on veut pas , et on peut ou on ne peut pas . Je me méfie donc , des occasions de passage , car l'habitude peut revenir très vite ; même si ce n'est qu'occasionnel .La volonté n'est réelle , que lorsque le but est atteint . Pour t'exprimer ce que je sais de la volonté et du but atteint , voici comment je vois la chose . Je décide de faire un tableau , une œuvre d'artiste ; et je me donne huit jours pour faire cette œuvre , si je m'arrête au septième jour , en laissant quelque zone de l'œuvre qui n'est pas finie ... c'est que ma volonté est incertaine . J'aurai du persévérer ; et j'en déduis que c'est psychologique . Ce boulot sur soi , seul , est impossible , il faut un accompagnement et un environnement adapté dans tous les cas . Je n'y suis pas arrivé seul . J'ai une expérience vécue de l'alcool ; et j'ai analysé , réfléchi . Je viens d'aider ; à s'aider mon amie , pour qu'elle aille en soin , en prenant un risque énorme pour ma santé et mon équilibre ; mais je n'y suis pas arrivé seul . Je suis en association , où je trouve un chemin ; parce que je veux pousser plus loin en persévérant , donc j'ai la volonté ; mais c'est long , et ce n'est jamais gagné , ce qui ne veut pas dire

qu'il faut se laisser décourager par les passages à vide . Mais , bien que je sois abstinent , et qu'il me semble lucidement que je puisse parvenir à gérer , je me méfie du petit 1% de la rechute . Donc je suis prudent et sage , en ayant la notion de persévérance . J'ai un caractère didactique ... donc indépendant , et c'est dans ma personnalité que je connais en profondeur ; que je dois absolument et résolument travailler sur ce petit 1% qui reste toujours quand il y a eu ce souci . Bon courage , et ceci : Jamais seul .

---