

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉPENDANT QUE FAIRE ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 19/01/2016 à 21h47

Bonjour,

Je me présente je suis un jeune homme de 31 et j'ai une forte dépendance.

Donc cela à commencer au soirée en discothèque ou je m'en mettais une chaque week end mais la semaine je ne buvais pas donc je trouver ça normale je me disais je fait la fête et de toute façon façon en boite de nuit si on bois pas on se fait chier .

Cela a durée 8 ans a peu pres.

A l'age de 28 ans j'ai commencer a boire la semaine, repas amis et apres tout seul..
Maintenant cela fait 2 ans que je bois régulièrement presque tout les jours une bouteille de vin tout seul, je vis seul.

ça m'est arrivé de louper le travail a cause d'une buverie la veille, je m'inquiète fortement car je bois seul et j'ai l'impression que c'est héréditaire car mon grand grand pere et mon pere etait alcoloolique (est ce un excuse ?) dans je n'ose pas sen parler car j'ai tres honte.

Par ou commencer pour ce faire aider ?

Merci de m'avoir Lu

4 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 02/02/2016 à 20h44

Salut,

Pour ma part, le trajet est le même comme beaucoup je pense!

Aujourd'hui je fête mes premières 24h sans alcool et je compte bien aller plus loin, beaucoup plus loin et pour cela je compte me rapprocher d'un centre spécialisé, je te conseil d'en faire autant et surtout d'oublié la honte que tu dis avoir, c'est je pense ton premier obstacle! Tu t'es rendus compte de ton problème, accepte-le et accepte de te faire aider par des gens qui connaissent ton problème, en bref met toutes les chances de ton côté!

Pour ma part, j'ai annoncé à ma femme mon intention d'arrêter l'alcool (qui ne m'avait rien demandé parce que je n'étais pas désagréable, mais faut savoir que j'en suis à boire entre 3 et 6 litres de bières par jour)

[Profil supprimé](#) - 03/02/2016 à 15h24

Bonjour . Il y a des similitudes entre ces deux témoignages , ces deux histoires et la mienne . Je n'étais que buveur d'occasion , un peu fêtard quand même , par manque d'occupations , ou par un manque aussi d'entourage familial , donc de repères . Psychologiquement , j'ai appris à me connaître . J'ai eu un parcours de vie , pour le moins atypique , et chaotique ; mais avec de très bons côtés . Un jour , après avoir bossé dans un milieu , pas très favorable ... ce que je ne peux pas raconter ici , j'ai fais un pétage de plomb , dont on a eu à essayer les affres de la frayeur . La réponse a été simple : Trois mois de prison , ferme . Quand je me suis retrouvé dehors , avec mes trois mois de loyer impayés , je n'ai eu qu'une seule solution , me remettre au boulot ; et au sport . En langage populaire on dit dans ces situations que : Ce n'est pas de la tarte . On peut en rire , mais c'est dramatique . Donc , j'ai cessé de faire le zouave , et je me suis remis au sport , histoire de montrer que je n'étais pas cuit ; et que tout ça ne me concernait pas ... parce que mon reste d'entourage de ma famille d'alors , faisait de beaux commentaires ... Devinez , ce que vous savez , dirai je dans cette formulation qu'on peut trouver bizarre , inattendue , paradoxale . Et pourtant ! J'ai remis le collier , et ne l'ai pas lâché avant très longtemps , j'ai arrêté le sport amateur à 47 ans , et j'étais le meilleur vétéran de mon club . Il en faut peu , pour bousiller , sa vie . Paradoxe ! Il en faut peu , pour vivre ou survivre comme chantait Balavoine . Je dis ça , sans poème ... (J'en écris aussi des poèmes ... Sourire) Si vous tenez le coup un mois , c'est bien ; c'est un bon début ; si vous tenez le coup trois mois c'est mieux . Mais si vous tenez le coup toute votre vie , même avec des problèmes , qui peuvent toujours survenir comme à tout le monde ; ça vaut le coup de tenir le coup . Ne pas boire , c'est avoir plus de fric , et pouvoir mieux gérer , ce que l'on a . On ne juge pas un alcoolique , on l'aide ... autant qu'on peut . Pour ça , vous avez des associations , qui vous tendent la main , faire un pas vers elles , n'a rien d'humiliant ; et il n'y a pas de jugement , aucun ! Il y a des toubibs qui y bossent , en bénévoles ; ils ont la même difficulté que vous , en étant de l'autre côté du miroir . Ca marche ou ça marche pas , le tout est d'essayer ; parce que dans certains cas , on ne peut s'en sortir seul ; si on est trop touché . Pour s'en sortir , il faut avoir une santé , un mental . Et un truc qui ne s'invente pas , la volonté . Mais je ne sais pas , je ne peux savoir pour les autres . En parler ici , signifie que cela vous préoccupe et que vous y pensez , c'est positif ! Ne pas vous décourager , et vous dire que l'on ne vous juge pas ; que l'on ne vous tire pas vers le bas . Ce que je vous dis là , les toubibs chercheront à vous le dire , avec leurs mots , ou vous écouterons , s'ils ne peuvent pas vous le dire . Je vous encourage , sincèrement à réussir . Bon courage , vous y arriverez sans doute .

[Profil supprimé](#) - 04/02/2016 à 10h55

3 jours sans rien, je vais plutôt bien, relativement zen, j'ai pas encore pris contact avec un centre, je vais tester ma motivation ce week-end. J'ai un repas de prévu avec un pote d'enfance en compagnie de qui chaque occasion est une occasion de picoler et j'ai bien l'intention d'y aller et de ne boire que de l'eau et peut-être du thé mais attention sans abuser du thé (lol)!
Ca sera un bon test, je vous tiens au courant!

PS: Merci Auriga

Profil supprimé - 06/02/2016 à 21h15

Cinquième jour, le test prévu a eu lieu, alcool à l'apéritif, repas, digestifs et j'ai rien touché, à aucun moment mon objectif n'était en danger ! Je suis fier de moi, à lire les différents forums ça sera pas aussi rose tout le temps mais je suis borné, et j'ai des objectifs pour ma fille, ma femme, pour nous trois et l'alcool n'en fait pas partie !
