ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CONSOMMATION IMPORTANTE LE SOIR

Par Profil supprimé Posté le 08/09/2016 à 12h08

Bonjour,

J'écris ce message car je me rend compte que j'ai un problème.

J'ai 28ans. Il y a 2ans, j'ai repris à mon compte une société qui m'a placé dans des situations de stress important. Au fur et à mesure, j'ai commencé à "Prendre un p'tit verre le soir".

Aujourd'hui cette mauvaise habitude m'a amené dans l'impasse : Je ne bois aucun alcool le week-end, ni en journée...

Le problème se pose en soir de semaine, 2 à 3 fois par semaine. Entre 19 et 21H, quand tous mes locaux sont vides, je peux tomber 2 bouteilles de vins seul, ou encore 7 ou 8 bières fortes (8°). Ma conjointe pense que je rentre tard surtout à cause du travail.

Personne se doute de mon problème. J'ai sû le cacher discrètement, ma conjointe elle-même ne s'en rend pas compte. Au début il y avait des disputes... Maintenant j'arrive aisément à cacher que j'ai bû...

Je me sens minable. Après avoir bû je prend ma voiture, je sais que je suis un danger potentiel car même si je pense que j'ai mes réflexes, je n'arrive pas à me contrôler.

Le jour d'après, je me fais la promesse de ne plus recommencer... Et comme un débile j'y retourne, un soir je passe à l'épicerie à côté du bureau ou la station-service, et c'est reparti.

Le lendemain, je m'en veux, je me dit "C'est pas possible de pas savoir se contrôler comme ça".

Parfois je réfléchi, je me dit "non". Une fois sur trois ça marche. Les deux autres fois, je recommence.

Je pense à mes habitudes : les 3 grands cafés serrés entre 8 et 12h m'amènent à mes 3-4 cigarettes du matin qui inexorablement m'amènent à "Juste un p'tit verre".

En présence d'autres personnes, je n'ai aucun problème de consommation : Je bois parfois un verre de vin, parfois rien du tout.

Je n'arrive pas à comprendre pourquoi je m'isole comme ça 2-3 fois par semaine. Surtout que j'ai rien à reprocher à la vie que je mène : même si je suis stressé par mon travail, j'ai une conjointe adorable, je fais du sport, j'ai acheté ma maison, je gagne bien ma vie.

J'ai décidé d'écrire ce message parce que je me rend compte que je deviens dangereux dans mon comportement, et je multiplie les écarts. Je ne sais pas si ça peut m'aider d'échanger, mais qui sait... Peut-être je trouverai réponse dans le dialogue.

Merci à tous.

1 RÉPONSE

patricem - 08/09/2016 à 17h46

Bonjour,

j'aurais tendance à dire que l'alcool chez certains est une drogue dure et qu'il n'y a pas besoin de raisons pour tomber accro. C'est un peu comme la cigarette, une fois qu'on a passé une certaine étape, qui varie selon les individus, cela devient difficile d'arrêter et cela ne fait qu'empirer avec le temps.

Il y a peut être de fait une raison pour expliquer votre comportement, un travail sur soi seul ou avec un psy ou un groupe de parole peut peut-être vous aider, mais cela n'empêche pas de s'attaquer au problème. Surtout que si vous buvez deux bouteilles avant de prendre le volant, vous prenez des risques énormes et vous pourriez tout perdre ☹

N'hésitez pas à consulter un CSAPA ou votre médecin traitant. Et, je sais que j'enfonce une porte ouverte, mais essayez de casser vos habitudes en vous forçant à rentrer directement le soir pour mener d'autres activités (une marche, un footing, des sorties avec votre compagne, etc).

Courage !