FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# SUIS JE LE SEUL DANS MON CAS ?

Par Profil supprimé Posté le 18/08/2018 à 05h40

Salutations, je suis nouveau sur le forum (encore un...) et ce que je lis me questionne encore plus sur mon problème avec l'alcool.
Jexerce un métier très prenant et qui met les nerfs à rude épreuve. Je ne pense pas être au même point que certain(e)s, dans le mesure où j'arrive assez tôt à tirer la sonnette d'alarme. Cela me permet d'arrêter de boire rapidement, mais ma consommation est brutale ! Mon cycle de rechuté commence en général par un pack de bières un jour, puis un autre dont le degré d'alcool est plus fort, puis un cubis de vin de trois litres et je finis en apothéose avec une bouteille d'alcool fort. La dernière fois c'était du gin à 42,5°. Le tout s'étalant sur une période de 15 jours environ.
Au début on se croit capable d'en rester à une bière, mais le pack est vite bu pour avoir l'effet recherché.
Je ne suis pas maître de ma consommation je le sais. Mais la pression au travail et mon besoin de faire les choses à fond et parfaitement m'épuisent psychologiquement.
Alors j'ai la chance d'être suivi dans un centre d'addicto mais malheureusement je ne peux pas les appeler quand je fais une crise parce que ça n'est pas aux heures d'appel... Et franchement, quand je commence une rechuté, ça n'est pas les personnes auxquelles on pense en premier, l'alcool m'aveugle sur tout ça.
Voilà je me demandais donc si d'autres personnes buvaient pour depressuriser du travail, et quelles sont les solutions que les anciens buveurs ont trouvé ? Merci