

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AVIS

Par **Profil supprimé** Posté le 25/05/2020 à 16h54

Bonjour,
Je voudrais bien avoir de avis éclairés sur mon problème. Je suis une femme de 60 ans et en bonne santé, bien dans sa vie, sauf dans ma relation avec l'alcool. Je consomme selon les jours, c'est à dire que je peux rester plusieurs jours sans rien prendre puis à un moment donné, souvent lorsque je cuisine, je vais me servir un verre de rosé. Je ne bois que ça ou du champagne. Et là, je vais boire 2 ou 3 verres et comme à chaque fois, le dernier verre bu, je m'assène des reproches à n'en plus finir et je m'angoisse toute seule comme une gamine devant sa mère (je sais, elle y est sûrement pour qqchose !). Parfois, je n'ai pas envie du tout de boire mais je me crée l'envie juste pour me prouver que je gère la situation, c'est complètement tordu je le sais. Si je bois du vin à table et qu'il n'y a pas d'occasion particulière je ne vais boire qu'un verre, le soir jamais et si nous recevons ou allons à l'extérieur c'est 2 ou 3 verres. En fait, ce qui me dérange, ce n'est pas la quantité que je bois, même si c'est toujours trop je ne pense pas que ce soit énorme, mais c'est le fait de jouer à ce jeu pervers détaillé plus haut-.

Du coup, je voudrais ne plus boire du tout et d'un autre côté, je me dis que c'est vraiment bête d'en arriver là. J'espère avoir été claire dans mon récit, j'approfondirai au fil des réponses et vous remercie de votre intérêt.

1 RÉPONSE

Moderateur - 28/05/2020 à 16h14

Bonjour Coco84,

Ce n'est pas un sujet vraiment facile à aborder car c'est vrai que l'on peut se demander "mais où est le problème" ?

En termes de quantités votre consommation semble raisonnable. Peut-être pourriez-vous d'ailleurs vérifier si vous êtes dans les repères de consommation recommandés ou non :

- pas plus de 2 verres par jour
- pas tous les jours
- pas plus de 10 verres par semaine

Donc votre problème n'est pas tellement un problème de "santé" mais plutôt un problème de relation à l'alcool.

D'ailleurs c'est ce que vous dites vous-même.

On a l'impression que vous êtes dans une relation de fascination/répulsion pour l'alcool. Vous en avez envie parfois mais vous vous le reprochez car vous ne trouvez pas que cela soit légitime. Il y a aussi un aspect "je teste mes limites" ou "je me prouve que je garde le contrôle" dans votre "équation". Ce qui semble trouble c'est que oui vous gardez le contrôle des quantités bues mais n'empêche que vous êtes attirée régulièrement par ce "petit jeu" de boire. Et donc là est-ce que vous maîtrisez vraiment ?

Une autre chose intéressante c'est que vous ne buvez pas n'importe quoi : champagne ou rosé. Il y a la question du goût mais il y a aussi la question de la représentation associée à ces alcools. Le champagne est à la fois festif et luxueux, le rosé féminin et léger sans doute; D'où peut-être cette suggestion d'expérience : lorsque vous faites de la cuisine ouvrez une canette de bière à la place et observez votre comportement. Si vous n'avez que de la bière à disposition est-ce que le jeu est le même pour vous ? Est-ce que le dégoût de la bière l'emporte et vous ne buvez pas ? Ou bien est-ce que vous passez outre et vous offrez quelques canettes tout en cuisinant (ce qui pourrait vouloir dire que vous recherchez plutôt l'ivresse ou le lâcher prise) ?

Enfin, vous évoquez rapidement votre mère. Est-ce que dans votre histoire personnelle vous avez eu sous les yeux l'exemple d'une telle relation "pervers" à l'alcool de la part de quelqu'un ? Ou si ce n'est pas avec l'alcool quelqu'un autour de vous a-t-il joué ainsi avec les limites ?

Cordialement,

le modérateur.
