FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE ME POSE DES QUESTIONS SUR MA CONSOMMATION

Par Yaya Posté le 03/12/2020 à 22h24

Bonsoir, après plusieurs remarques de ma compagne je commence sérieusement à me poser des questions sur ma consommation d'alcool. Elle n'est pas excessive (en tout cas pour moi) mais devient pourtant de plus en plus régulière. Je dirai que je suis ivre 2 fois pas semaine environ sans qu'il n'y ait de raison à ça. Ce qui m'embête le plus c'est que je n'arrive pas à m'arrêter quand j'ai commencé. A l'heure où j'écris, j'ai bu 5 bières et comme il n'y a plus rien j'ai tapé dans la villageoise qui me sert à cuisiner ...

je commence à me poser des questions et ça me fait un peu peur j'avoue. Mon père et sa sœur ainsi que mon grand père étaient alcooliques. Et depuis mes 18 ans j'ai vite tendance à tomber dans l'excès.

J'ai commencé par la weed, je fumais entre 10 et 15 joints par jour ou je coulais des douilles. J'ai réussis à réguler cette consommation pour qu'elle devienne plus occasionnelle même si je sens que je peux vite retomber dans mes démons. Le problème c'est que maintenant j'ai tendance à me tourner vers l'alcool.
J'ai vraiment peur de finir comme mon père qui est décédé aujourd'hui. Je me suis toujours dis que je ne ferai pas comme lui, mais pourtant aujourd'hui je vois son image en moi.
Je ne sais pas vraiment si je dois faire attention ou si c'est plutôt « normal » pour le moment. Et je ne me vois pas arrêter totalement, ça me semble vraiment compliqué.
La drogue et l'alcool c'est parfois les seules choses qui me font ressentir des émotions positives..

Bref je pense que pour le moment j'ai besoin de savoir si je suis dans l'excès ou pas, et si oui, comment faire pour aller dans la bonne direction.

Merci à vous

1 RÉPONSE

roland - 04/12/2020 à 09h54

Bonjour Yaya,

Le fait que tu viennes poser la question ici et que ta compagne te le fasse remarquer est déjà un début de réponse, non ?

L'alcoolisme ou l'addiction n'est pas tant une question de quantité, mais plutôt de réaction face au produit.

" Ce qui m'embête le plus c'est que je n'arrive pas à m'arrêter quand j'ai commencé. A l'heure où j'écris, j'ai bu 5 bières et comme il n'y a plus rien j'ai tapé dans la villageoise qui me sert à cuisiner ... "

Si tu veux mon avis, alors oui, c'est problématique, et pour aller dans la bonne direction, si tu parcours un peu ce forum, tu verras qu'il n'y a pas une seule et unique solution. C'est propre à chacun, mais l'essentiel est de ne pas rester seul face à ce problème.

Ensuite il y a différente pistes, ton médecin traitant, certains ont besoin d'un traitement pour passer le cap, d'autres non, certains autres d'un suivi psychologique, et pour d'autres encore le soutien de leur famille suffira.

Bienvenue,
Laurent,