

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ALCOOL ET VIOLENCE

---

Par **donovan12** Posté le 26/05/2021 à 15h27

Bonjour à tous.

J'ai 31 ans et j'ai un problème avec l'alcool.

Je ne bois pas tous les jours. Je peux m'en passer sans problème pendant des semaines entières. Je n'ai pas de manque par rapport à ça.

Mon problème est qu'une fois je commence à boire à l'alcool dur, je deviens incontrôlable et violent. Je n'avais pas ce problème avant mais depuis quelques années, ces faits qui étaient occasionnelles se répètent de plus en plus. Je suis en couple et mon couple n'a pas toujours été rose. Ma compagne m'a trompée au début de notre relation. Depuis cette erreur elle a totalement changé, et fait de son mieux pour que j'ai confiance en elle. Malgré ça, lorsque j'ai bu, je m'en prends à elle. Verbalement principalement. Ma violence s'oriente vers du mobilier. Il m'est arrivé de retourner des meubles, casser des chaises etc. Ici nous avons eu une dispute ou nous étions saoul tout les deux. Les choses ont dérapés. Nous nous sommes bousculé de façon violente. Nous sommes tombés tout les deux au sol et nous retrouvons avec beaucoup de petites blessures. J'ai pris rendez vous chez une professionnelle afin de régler certains problèmes avec moi meme. Afin de ne plus avoir une telle colère en moi mais j'ai peur que ça ne suffise pas. J'ai peur de ne pas y arriver, de recommencer. Les jours qui suivent ne sont que culpabilité, honte, remords. J'ai pourtant tout dans la vie pour être heureux. J'ai décidé de ne plus boire pendant les prochains mois. Le temps que la thérapie fasse son effet. Je me dis que la seule solution pour ne plus arriver à ce genre de désastre doit être l'arrêt total mais voilà. J'aime beaucoup les soirées où l'alcool n'a pas ce côté négatif et où je passe un bon moment. J'aimerais juste pouvoir gérer cela, je sais que l'alcool est le déclencheur mais je sais aussi que j'ai un certain mal-être en moi. Je ne sais pas comment choisir et agir à l'avenir. J'ai peur de reprendre un verre et de me laisser tenter par de l'alcool dur et de craquer une fois de plus...

### 6 RÉPONSES

---

**Papel** - 31/05/2021 à 20h25

Salut Donovan,

Je peux comprendre ce sentiment, j'ai moi même été plusieurs fois violent sous alcool... Vu que tu arrivées à t'abstenir, et qu'a priori il y aurait une rancœur envers ta copine, peut être pourrais tu te dire que tu ne bois pas avec elle, mais uniquement avec tes potes par exemple ?

---

**donovan12** - 04/07/2021 à 11h23

Désolé pour ma réponse tardive, je pensais recevoir une notification si cela arrivait.

Je vois une psy depuis peu. En attendant de résoudre le problème j'ai décidé de ne plus boire du tout. Le problème reste le même, une fois qu'on se dispute ou que je ne me sens pas bien j'ai l'impression qu'il m'appelle, comme si il allait m'aider alors qu'on sait tous que non et que ça ne fait qu'empirer les choses. J'espère que cette psy va m'aider à clarifier les choses et qu'un mal être disparaîtra afin que je puisse boire un verre sans deconner comme la plus part des gens. Sinon la seule solution sera peut être de ne plus boire du tout, mais j'avoue que le côté festif de l'alcool me manquera beaucoup...

---

**Criste** - 01/09/2022 à 19h23

Bonsoir je suis nouvelle j'ai envie d'arrêter l'alcool mais j'ai regardé internet et ils disent se sevrer seule et mortel pouvez vous m'aider svp merci a vous

---

**Fleurdelys** - 03/09/2022 à 09h07

Bonjour Criste,

Déjà bravo de vouloir arrêter.

Le sevrage seule effectivement peut être risqué si tu buvais de grandes quantités.

Si tel est le cas je te conseillerais d'aller voir ton médecin, je sais que c'est parfois difficile d'en parler mais tu ne dois pas avoir honte.

Pleins de courage.

---

**Profil supprimé** - 03/09/2022 à 15h49

Bonjour Criste

Ce que vous avez vu sur internet est pure connerie. ça n'a rien de mortel !!!!

---

Cela dit, l'alcool étant un nid à embrouilles pour notre cerveau, il est plus que préférable de se faire aider par des professionnels en addictologie. A proscrire les pseudo groupes de paroles (genre secte AA) . Les pro de l'addicto on la compétence et la bienveillance dont on a besoin.

Bien amicalement

---

**Vivrelibre - 04/09/2022 à 01h48**

Bonjour Criste,

Effectivement, il peut y avoir des risques à arrêter seul. La meilleure chose à faire est de consulter un professionnel qui pourra voir avec toi les différences alternatives qui s'offrent à toi pour arrêter.

Pour ma part, j'ai consulté mon médecin et nous avons convenus que ce serait possible avec un suivi en externe, sans médication.

Chacun est unique, c'est pourquoi, je pense, il est important de consulter si tu as des doutes.

MP

---