

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ALCOOLISME DU WEEK-END

---

Par **Krush** Posté le 27/09/2021 à 11h18

Bonjour à tous.

C'est la première fois que je parle de celà mais je me sens de plus en plus mal concernant ma consommation d'alcool.

J'ai 38 ans et je bois depuis mon adolescence. J'arrive à peu près à gérer ma consommation la semaine mais dès que le vendredi soir arrive c'est plus du tout la même chose.

Je bois tout les weekends et en excès.

Je finis saoul le vendredi soir et samedi soir et parfois la journée.

J'ai essayé de limiter mais dès le premier verre je n'arrive plus à me contrôler et il y'a toujours une bonne excuse pour boire. Je finis souvent en black out et avec une énorme gueule de bois, ce qui me porte préjudice tant au niveau familial que social et je ne sais pas comment limiter cette consommation pour qu'elle devienne normale.

### 7 RÉPONSES

---

**David94** - 27/09/2021 à 14h34

Salut Krush,

Je suis dans ton cas, sauf que je viens d'avoir 52 ans. Avant Covid j'assistais à des réunions des AA depuis 1 an. Cela m'a bien aidé. Par la suite les réunions son passées en visio conférence. Ce n'était plus la même chose. Je me retrouvais avec des personnes étrangère à mon groupe que je fréquentais en présentiel. J'ai vite laissé tomber. Entre temps j'ai perdu mon boulot. Je suis retombé dans l'alcool. Là, maintenant j'avais une bonne raison. Depuis les choses ne vont qu'en empirant. Je viens d'apprendre que les réunions ont repris. J'y vais dès demain.

Tout ça pour te dire de te faire entourer. Ce n'est pas ta famille ni tes amis (si tu en a encore) qui vont pouvoir t'aider. Ils ne connaissent pas le problème et ils ne sont pas fait pour ça. C'est avec des professionnels ou des groupes de paroles avec des 'gens' qui connaissent cette addiction que tu pourras trouver une solution ou tout du moins une réponse. Te faire épauler. C'est ce que j'ai trouvé dans ce groupe. Je n'en fait pas la pub, j'ai fait d'autres groupe de parole. Seuls les AA m'ont aidé.

Alors parle à ton médecin de ton problème dans un premier temps si cela n'a pas été fait et parallèlement trouve toi une structure pour t'accompagner. Moi aussi à 38 ans je me mettais minable que les WE, maintenant c'est tout les jours ou presque...

Bon courage et à bientôt

David

---

**Krush** - 27/09/2021 à 16h07

Merci de ton retour.

Je prends bien conscience qu'il faut que je me fasse aider mais je n'arrive pas à franchir le pas.

Peut-être la honte ou la peur d'être jugé mais j'ai l'impression de trop bien connaître mon médecin pour lui en parler.

Je ne sais par ou commencer?

---

**David94** - 27/09/2021 à 17h10

Tu ne seras jamais jugé par un professionnel.

Je pensais comme toi avant. Mais il n'y a qu'en franchissant le pas que l'on y arrive. Tu n'arriveras pas seul à arrêter l'alcool car ce n'est pas qu'une question de volonté. Ceux qui disent le contraire ne connaissent pas cette maladie. Car oui c'est une maladie. Mais au delà de l'envie de boire il faut commencer par ce poser la question: pourquoi a t'on besoin de se mettre minable? Tous les cachets du monde ne pourront rien pour toi si tu n'as pas une soutenance humaine parallèlement...

Perso je ne voulais pas entendre parler des AA à une certaine époque. Une secte pour moi. Des gens bizarres qui se tiennent les mains en récitant une prière universelle.

Je te conseille deux films:

- Le dernier pour la route avec François Cluzet et un singe sur le dos avec Gilles Lellouche.

Commence par les regarder et surtout fais le point avec ton médecin.

A+

---

**Pyrene66000** - 28/09/2021 à 00h09

Salut Krush. J ai 50 ans.

Moi aussi j au eu très jeune des problèmes de contrôle d'alcool.

Jusqu'à 20ans, je me mettais la tête tous les week-end. Parfois je pouvais boire raisonnablement et parfois c etait la cuite extrême. La

seule chose qui m'a permis de contrôler l'alcool, c'est l'abstinence totale. Je m'étais mis à la course à pied et cyclisme en compétition. J'ai tenu 4 ans sans boire une goutte d'alcool. Je me suis dit que je pouvais recommencer, qu'il y avait des problèmes réglés. Et bien au début, je buvais un verre de temps en temps et il suffisait d'une sortie en boîte ou autre et bien se était la rechute totale. En tout, je fais ça depuis 1994. J'arrête, je reprends. Ça fait 27 ans que je suis super sportif. J'ai pris maxi 8 kilos les 15 premières années.

Mon ex femme ne buvait pas du tout.

Je me suis remis depuis 7 ans avec une personne qui aime l'apéro et soirée,

Elle reste assez raisonnable mais du coup, depuis que je suis avec elle je bois plus souvent et je me rends compte que je peux boire normalement 8 fois sur 10 mais il y a le jour où je m'arrête quand il n'y a plus rien à boire avec une mega gueule de bois le matin et toute la culpabilité que l'on connaît depuis si longtemps...

Ce week-end, on est parti chez sa famille, vendredi soir avec sa sœur, on est allé en ville boire un verre après un repas assez arrosé.

En rentrant, on passe devant un club de nuit. Je leur propose d'y rentrer, elle préfère retourner à la maison qui se trouvait à 2 pas.

Je leur dit que je vais prendre un dernier verre et je les rejoins.

En fait des gens faisaient un anniversaire. J'ai commencé à boire avec eux. J'ai payé une bouteille de vodka et fini la soirée complètement bourré. Je suis sorti de là et j'ai perdu tout mes papiers, on m'a tiré 400€ sur mon compte et je suis rentré à 7h du matin les coudes et genoux rappés car je m'étais fait bousculer par 3 mecs en sortant de l'anniversaire.

Samedi, j'ai décidé d'arrêter définitivement l'alcool. Peut-être comme je l'ai dit plusieurs fois en 27 ans, mais je n'ai pas d'autres choix si je ne veux pas un jour tout perdre...

Et pourtant, j'ai parfois passé 2/3 ans en arrivant à contrôler ma conso en évitant de dépasser 2/3 verres mais au bout d'un moment la biture revient toujours.

Voilà mon histoire, j'espère qu'elle pourra un peu t'aider.

Moi, aujourd'hui je vais me faire aider et je ne n'aurai jamais aussi honte que quand les lendemain de bourre, on te raconte tous ce que tu as oublié et fait...

---

**Flodevie - 28/09/2021 à 13h45**

Bonjour krush

J'ai 37 ans et je bois 1 l de vin tout les jours depuis une 12e d'années.

C'est dur cette honte le matin, ces black out, ces disputes avec l'entourage à cause de conneries que l'on dit.

Comme toi j'ai honte d'aller voir un médecin, les AA ou même d'en parler à mes proches, qui savent que j'aime bien boire le dimanche aux repas de famille, mais rien de plus...

Je crois que c'est pas facile et ça vas vas pas l'être mais je sais, personnellement, qu'il faut que j'arrête. Bon la j'essaie encore de m'en convaincre.

Plus jamais un verre d'alcool ? Mais ça vas pas la tête ! J'en suis encore bien loin de là, et lit avec envie ceux qui ont arrêté 1, deux ou 3 ans... Même 6 mois ! La montagne est devant moi, mais sache que tu n'es pas seul.

J'en suis à 4 jours sobre, c'est rien, mais c'est toujours plus que 0 !

Courage il faut se lancer !

---

**Krush - 28/09/2021 à 18h47**

En effet je me dis bien que la meilleure façon de boire raisonnablement pour moi est d'arrêter de boire.

Il faut que ce chemin se fasse dans ma tête et que je l'accepte.

Je vais essayer par moi-même voir ce que cela peut donner.

Je me rends compte que je ne suis jamais rester sobre plus d'un week-end depuis mes 20 ans et je peux les compter sur mes 10 doigts.

Merci à tous.

---

**Lyna11 - 20/10/2021 à 20h16**

Où en êtes vous Tous?

---