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.

11 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 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 les problèmes étaient 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 s etait la rechute totale. En tout,je fais ça depuis 1994. J arrête, je reprends. Ca 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 7ans 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 espere 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 le 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 pas l être mais je sais, personnellement, qu il faut que j arrête. Bon la j essaye 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 est 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 boir.

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

Ou en êtes vous Tous?

LILI17 - 17/11/2022 à 18h59

Bonsoir à tous .

Je sors depuis 2 mois avec un homme qui aime boire ...

Il me dit ne pas boire la semaine car il a un.métier physique et à horaires décalés. Je le crois car il serait incapable de travailler en buvant la semaine..

Cependant le week end , dès que le week end arrive , il achète deux packs de bières et enchaine les bières pour la détente. Il fait 1.90 et 95 kilos autant dire un sacré gabarit .

Je souffre beaucoup de cela car moi même à 40 ans je n.ai jamais été une buveuse... très peu , socialement .

Le samedi après-midi lors de balades , il ne peut s.empecher de vouloir boire un.pot ..tournée qu'il.renouvelle la.plupart du t e mps...à chaque fois il.s.agit d'une pinte et non d.un.25 cl.

Dimanche dernier par exemple nous étions sur la côte v e deen e et alors que je suis allée marcher seule , il a bu deux pintes de bières seul..

Nous nous étions arrêtés avant et il avait déjà bu une pinte .

Son comportement est altéré , plutôt joyeux mais insupportable .

Il dit m.aimer et pouvoir modifier ses curseurs..

Mais depuis deux moi je n.ai pas passé de week end sans bières... ..

Cela altéré notre relation. Il.me.dit que 3 pintes de bières au regard de son gabarit , ce n.est rien ..

Je suis perdue car je ne sais ce qui semble être le curseur correct .

Quand parle t.on. de problème avec l.alcool..

Pour lui tout va bien, il affirme.aimer boire un coup de temps en temps et que 3 pintes ce n.est rien ..mais cela.moi c'est beaucoup ..

Il.refuse d.entendre mes.mots . Je ne suis pas jugeante pourtant loin.loin.de là car c.est une très belle personne..

Merci de votre soutien à tous.

Today - 18/11/2022 à 14h40

Bonjour Lili17.

Difficile de vous dire ce qu'il en est exactement.

Mais d'après votre description, on est au delà de la consommation "lambda".

Quand à savoir s'il ne consomme absolument pas la semaine, c'est possible, comme ça peut ne pas être le cas. En tant qu'alcoolique abstinente, je peux vous assurer que lorsque l'on vient de rencontrer quelqu'un, on va pas s'amuser à lui donner toute la vérité que l'on n'accepte déjà pas soi-même.

Maintenant la question pour vous est de savoir ce que vous voulez, vous? Quelles sont vos limites ?

Que votre ami soit alcoolique ou pas, il ne semble a priori être très ouvert sur la discussion du problème que cela vous pose à vous dans votre relation.

Vous ne le "changerez" pas....seul lui peut le faire s'il en a envie.

LILI17 - 18/11/2022 à 15h26

Bonjour ,

merci de votre retour ,..

Difficile de juger quelle est la consommation lambda ..

Tout a fait c'est a moi de fixer mes limites ...les limites de ma relation , ce que j peux ou non accepter -

Il est au contraire très ouvert sur le sujet , il m'a avoué avoir fait deux cures .. il y a quelques années - Depuis il ne boit pas d'alcool forts -

Je lui ai expliqué que je ne tolérerai pas cette quantité dans ma vie -

il a bien conscience que notre relation est vouée à l'échec si cela se reproduit a de nombreuses reprises -

Cela fait l'objet de discussions qu'il aborde avec intelligence - A l'issue de celles ci il me dit etre capable de modifier ses curseurs , que je dois lui en laisser le temps -

je ne patienterai pas des mois c'est certain -

Cependant ceci est toujours flou pour moi .. les curseurs .. je lui repete que trois pintes c'est enorme -

Cependant ces curseurs sont aléatoires .. En irlande ou j'ai vécu 9 ans , les bières sont servies en pintes et la grande majorité de la population ne se fie qu'a cette quantité de mesure .. -

Complexe sujet -

je verrai l'evolution ,

connaissez vous des situations ou une personne puisse changer par Amour ?

est ce complètement naïf -

Today - 18/11/2022 à 21h10

Je ne sais pas si le fait d'avoir à consommer des pintes en cours d'une ballade soit une consommation "lambda".(?)

Au delà de la quantité ou du type d'alcool consommé, il reste la façon de consommer.

Pour moi une consommation lambda reste celle des moments conviviaux, sans excès.

Culturellement, effectivement en Irlande ce sont les pintes...et ça ne choque personne.

En France, selon les régions, cela diffère aussi. Nombreux sont ceux qui passent par le troquet avant de rentrer à la maison pour y boire bière ou autres alcool. C'est tout à fait normal !

Où se situe l'alcoolisme dans tout cela...?

Différents types d'alcoolisme existent. Il n'y a pas que l'alcoolique notoire buvant toute la journée, totalement dessocialisé, ayant tout perdu, tremblant dès le réveil du manque d'alcool, obligé de s'enfiler un verre au petit-déjeuner !

Il y a celui qui prend l'apéro tout les soirs et ce de plus en plus mais qui va travailler tous les jours quand même (moi)

Il y a celui qui part ponctuellement dans les excès tous les week-ends ou pendant quelques jours et qui fait acte de sobriété pendant un temps....avant que le cycle ne reprenne.

Pour moi l'alcoolisme se situe dans le pourquoi l'on boit, pourquoi ce besoin de ce verre dont on ne peut plus se passer ou que l'on n'arrive plus à limiter....et ce quelque soit le contexte (Bonne ou mauvaise journée....ect....)....et ce quelques soient les conséquences.

Votre ami a fait des cures. Sa situation s'est améliorée depuis car il semble réussir à se modérer sur les week-ends et en dose plus "acceptables" (pour lui).

Mais il reste malade alcoolique.

Ce qui est mon cas aussi même si je suis abstinente depuis 14mois maintenant. .

Lui a fait le choix (si tant est que cela soit un choix) de la modération. Actuellement, il se tient au contrat qu'il s'est fixé avec lui-même.

Tout comme ma décision d'abstinence totale a été le contrat que je me suis passée avec moi-même.

Quand à la question de savoir si quelqu'un peut changer par amour ?

C'est très complexe là car l'on touche à une notion très subjective pour moi de ce qu'est l'amour déjà dans un premier temps...."être amoureux" n'est pas forcément "aimer". Mais c'est un autre sujet.

Si vous me demandez s'il peut changer par amour pour vous, je dirai oui et non....avec une tendance à dire plutôt non que oui dans la durée. (⇒j'ai peur de te perdre donc je te promets que je vais me modérer, arrêter.....ce qui sera probablement le cas pendant quelques temps. Puis je recommencerai car je n'aurais plus peur de le perdre....puis je promettrai à nouveau d'arrêter ou de me modérer...et ainsi de suite....)

Si vous me demandez s'il peut vraiment changer par amour, je dirai qu'il pourra changer par amour, mais par amour de lui-même avant tout, pas pour "garder" une relation amoureuse. Que ce contrat face à sa consommation d'alcool, c'est un contrat qu'il passera avec lui-même, pour lui-même....si c'est par "peur" de perdre, ça risque de ne pas fonctionner dans la durée.

Et c'est là-dessus je pense que vous devriez discuter....Que veut-il pour lui, rien que pour lui ? Quelles sont les limites qu'il veut se donner pour lui seul ?

Je suis peut-être directe, mais l'on ne doit pas arrêter de boire uniquement pour garder quelqu'un si l'on veut espérer y arriver.

Il y a tout un travail à faire sur soi....l'arrêt seul ne suffit pas.

Vous êtes quelque part dans une relation à 3 (si votre ami est effectivement malade alcoolique)....il y a vous, lui et l'alcool !

Vous connaissez vos limites, ce que vous acceptez ou pas.

Voyez avec lui quelles sont ses limites à lui. Quelles sont ses motivations ? Quels vont être les moyens qu'il va se donner face à l'objectif qu'il se fixe ? Se pense-t-il alcoolique ou pas ? Estime-t-il que sa consommation est "problématique"? Et sait-il pourquoi il "doit" boire ces pintes ?

Est-on naïf de croire que l'autre puisse changer par amour pour nous ? Je ne pense pas. On a besoin d'y croire.

Mais dans le cadre de la maladie alcoolique, il faut mettre les sentiments amoureux de côté, avoir une bonne connaissance de la maladie, ce qui permet de mieux accompagner la personne si elle décide de se soigner.

Savoir que la seule guérison possible dans la maladie alcoolique est de supprimer l'alcool. Cela vaut pour les autres addictions.

Savoir que l'arrêt seul ne suffit pas. Il est nécessaire de manière durable afin de pouvoir mettre en place les outils nécessaires pour ne pas y retourner.

L'on boit souvent parce que nous ne sommes pas bien/en accord/en paix avec nous-même même si l'on (se) ment souvent avec des prétextes tels que "tout le monde le fait", "la journée/semaine a été dure" "un événement (positif ou négatif)....tout prétexte est bon à prendre. Ainsi, en tant qu'alcoolique ", on peut minimiser notre " responsabilité " dans cette relation avec l'alcool. Et pourtant c'est sur notre " responsabilité "qu'il faut travailler pour avancer...

Bien entendu, ce n'est que mon point de vue.