

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### 2 VERRES PAR JOUR C EST PAS BIEN GRAVE...

---

Par [Sosorchi69](#) Posté le 14/10/2021 à 06h39

Bonjour

Je voulais vous faire part de ma situation qui me pèse chaque jour un peu plus...

Je suis de ces personnes qui ne boivent pas de manière excessive (et qui n'ont du coup pas l'impression d'être addictes) mais pour autant je bois quasiment tous les jours... je me sens prisonnière de ce fléau et je n'arrive pas à m'en défaire...

Je m'explique je bois tous les jours ou presque je n'ai pas peur d'aller chercher une bouteille de crémant et de l'ouvrir en pleine semaine pour y boire souvent 2 voire 3 verres. Je me couche rarement dans un état de sobriété mais pour autant je regrette à chaque fois de ne pas avoir bu de l'eau et je sens que mes enfants 12 et 17 ans me voient comme une maman qui boit "tout le temps l'apéro" et cette image qu'ils ont de moi me dérange... ainsi que les effets néfastes sur ma santé.

Pour autant il m'est très difficile de ne pas boire ces 2-3 verres quotidiens...

J'en ai besoin pour faire une pause dans mon quotidien que je trouve trop lourd j'ai besoin de ce moment de détente que je m'octroie le temps de ces verres que j'apprécie sur le coup... je n'arrive pas à ne pas faire ce geste d'aller me servir un verre... et une fois que la bouteille est ouverte un verre en appelle souvent un autre... jusqu'à la fin du repas...

Mais chaque jour qui suit je me dis qu'il faut que j'arrête et que ce soir je ne boirai que de l'eau mais souvent c'est en vain... l'appel de l'apéro est plus fort...

Je ne sais pas si d'autres personnes sont dans la même situation... Avez-vous réussi à ne plus boire ? Au moins en semaine...

Merci pour vos réponses

### 6 RÉPONSES

---

**Today** - 14/10/2021 à 13h27

Bonjour [sosorchi69](#).

Je vais juste te raconter mon parcours avec l'alcool...ça ne veut pas dire qu'il en sera de même pour toi.

Festive jeune et ensuite encore adulte avec les amis les week-ends...rien en semaine à ce moment là.

Et puis il y a près de 10 ans, j'ai commencé le soir en semaine à prendre le petit apéro du soir (histoire de me détendre et aussi sous prétexte de finir la bouteille entamée le week-end)...et puis au fur et à mesure j'ai fini par acheter ce qu'il fallait en alcool pour qu'il y en ait pour tous les soirs de la semaine. D'un verre ou deux, je suis passée à 3 puis 4 pour finir à une bouteille entière les soirs !

Je n'ai jamais manqué un jour de travail à cause de l'alcool...j'ai toujours été socialement intégrée...jamais le matin non plus.

Aujourd'hui, après un arrêt de 4 mois l'année dernière non concluant, j'en suis à quasi 4 semaines sans une goutte.

Entre temps, j'ai essayé de ne consommer qu'en week-end...mais ça me faisait replonger la semaine (je buvais même moins le week-end en étant accompagnée que seule du lundi au vendredi). J'ai essayé de diminuer la quantité...mais un toujours un dernier verre après le précédent (donc la bouteille à un demi verre près)...j'ai essayé de prendre des alcools moins forts (je buvais du vin vers 11,5\*), je finissais par en boire plus en quantité.

Il y a un peu plus d'un mois, mon corps et mon mental ont décidé de me donner une bonne décharge !..j'ai mis une semaine à tenter une grosse diminution qui m'a provoqué une crise d'angoisse. Là j'ai dit stop ! J'ai baissé les armes et suis allée voir un médecin pour la 1ère fois pour affronter mon alcoolisme ! Et enfin arrêter...

Car dans ma situation, comme je l'ai dit à mon médecin, l'abstinence stricte est la seule solution.

Je ne sais pas si ton rapport à l'alcool évoluera comme cela s'est passé pour moi. Peut-être arriveras-tu à ne boire qu'en week-end où lors de moments conviviaux ?

Je peux juste te dire qu'aujourd'hui, si tu écris ici, c'est que tu as conscience d'un problème dans ton rapport à l'alcool ou que ton rapport à l'alcool te pose problème.

Peut-être aller voir un addictologue ou ton médecin traitant pour faire le point, t'aider à y voir plus clair sur ta consommation, ton lien avec l'alcool (pourquoi ces verres de détente le soir sont-ils devenus incontournables, nécessaires ?)?

Bon courage à toi

---

**Lyna11** - 16/10/2021 à 07h24

Bonjour à toutes les deux,

Nous avons des parcours similaires j'ai réussi à ne plus boire la semaine, mais malgré moi il me fallait ma dose (dur à encaisser ça) ce qui fait que le vendredi soir /samedi soir et dimanche midi je buvais deux bouteilles voir plus dans le week-end.

Et puis petit à petit je buvais le vendredi soir jusqu'à ce que sommeil s'en suive...et puis petit à petit tous les samedi matin je demandais à mon mari de me raconter la soirée de la veille et petit à petit je suis devenue amère, agressive et violente...

Top maman et femme la semaine son exact contraire le week-end...

Donc après la soirée de trop j'ai tout arrêté il y a dix mois et je suis heureuse enfin !

---

**Mary24 - 18/10/2021 à 08h31**

Bonjour Sosorchi,

Même chose pour moi, au début 2 à 3 bières le soir, puis plus (+) le week end, puis de plus en plus, et j'ai fini à 12 par jour et parfois dès le matin pour "accuser" la descente.... l'enfer....

Depuis 7 semaines, je suis abstinent, et je revis....

Je t'encourage également à consulter, même si ce n'est pas facile, et profiter du fait que la quantité est encore faible....

Bon courage !

Mary

---

**Yarriver - 04/11/2021 à 20h57**

Je me reconnais bien dans ta description, jamais ivre, je ne dépasse jamais 3 verres . Je bois 2 verres le soir et parfois 3 si je n'ai pas trouvé de petite bouteille de 25 cl. Le souci c'est que je ne réussis plus à m'en passer et si jamais j'y suis obligée par les circonstances je suis très irritable et pénible pour mon entourage.

Le plus drôle c'est que j'ai commencé avec le conseil « un verre par jour c'est bon pour la santé », ce verre par jour est devenu le rendez-vous incontournable de la journée entre moi et l'alcool surtout que ma vie n'est pas facile, et puis c'est devenu 2 verres par jour et une à deux fois par semaine 3 verres. Je me sens complètement aliénée par l'alcool. J'ai trop honte pour en parler à mon médecin, je ne sais pas quoi faire.

---

**RK\_Satie - 05/11/2021 à 12h04**

Bonjour Yarriver,

Nous n'avons pas le temps d'avoir honte. Et de toute façon, tu vas avoir honte de certaines choses si tu continues dans cette voie. Heureusement, ou malheureusement, je découvre qu'il n'y a pas d'entre 2 possibles pour moi. ce ne sera jamais, je bois un verre. La semaine suivante ce sera la bouteille, et celle d'après, les bouteilles.

Jamais ivre me parle aussi, et les lendemains de descente également. Doliprane + qq Pastis au réveil et une belle journée s'offre à vous. On équilibre à midi et le soir de toute façon, on s'en rappelle plus. Donc, vois ton médecin, et s'il ne comprends pas, change de médecin. Vois aussi s'il existe des assos, parles en à ton entourage direct, ... de mon côté je fais du sport à l'heure de l'apéro. Ca peut aider aussi.

Il y a de la lumière et de la musique de l'autre côté, allons-y.

---

**roland - 05/11/2021 à 17h13**

Bonjour Sosorchi69,

Ce que tu décris s'appelle le craving, ou en français, l'appel de l'apéro !

Une envie irrésistible de consommer qui survient, chez moi c'était à 19h, pas besoin de montre pour savoir quelle heure il était !

Les conseils que m'a donnée l'infirmière du CSAPA, c'est une envie irrépressible qui dure 5 à 10 minutes, il faut donc détourner l'attention du cerveau sur autre chose, sortir marcher, prendre une douche, bref, n'importe quoi qui t'éloigne de l'alcool.

Ensuite, si ce n'est pas possible de le supprimer, retarder au maximum l'heure de ce premier verre, et essayer de le boire doucement, des petites gorgées, et ne pas l'enfiler en 2 minutes pour aller vite s'en servir un 2ème.

Je ne suis pas médecin addictologue, mais tu sembles être dans le même cas que moi, c'est à dire une addiction psychologique, et tu fais bien de réagir maintenant car c'est ce qui précède l'addiction physique qui elle est beaucoup plus terrible !

Pour mon cas, j'alterne entre jours sobres (4j consécutifs aujourd'hui), jours où je m'autorise une bière car je sais que je suis entouré de personnes avec qui cela ne va pas dérapier, et aussi des périodes plus compliquées car l'alcool me sert de béquille pour gérer le stress et les émotions.

J'espère avoir pu t'aider un peu, je pense que c'est important de comprendre les mécanismes qui se mettent en place et qui conduisent à l'addiction.

Bon courage

---