

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AUCUNE VOLONTÉ

Par [demoiselle89](#) Posté le 20/10/2021 à 14h15

Bonjour
Voilà j'ai 44 ans je bois depuis 20 ans environ
Pendant plusieurs années je buvais 3 verres de rosé le soir
Au jour d'aujourd'hui j'en suis à 8 verres par soir
J'en ai marre je me dis chaque matin stop ce soir j'arrête mais arrivé 19h (je guette 1 heure) je ne peux m'empêcher de me servir un verre puis 2 puis j'arrête quand je tombe de fatigue et d'ivresse
La semaine dernière j'ai fait une prise de sang
Mon taux de vgm était à 104
Mon médecin m'a demandé si je consommais de l'alcool de façon excessive et régulière bien évidemment j'ai dit non!!! Il m'a prescrit une nouvelle prise de sang dans 3 mois m'ayant donné un traitement pour carences en vitamines
Je sais bien évidemment que c'est dû à ma consommation excessive mais voilà je n'arrive pas à me motiver pour réduire ou arrêter
Boire m'aide à dormir et le soir si je ne bois pas (j'ai réussi un soir) je m'ennuie, tourné en rond bref il me manque qqch
Si quelqu'un est dans mon cas je veux bien avoir des conseils
Merci beaucoup

3 RÉPONSES

[jehtfield83](#) - 20/10/2021 à 21h24

Bonsoir,
Je suis comme vous, j'ai 38 ans, par jour je consomme une bouteille de vin ou plus, chaque soir.
Le regret chaque matin, parfois malade même mais une fois je me sens mieux (vers 16h) je reprends la bouteille.
Pareil, ce manque ne se manifeste que le soir, comme je travaille au cours de la journée et je suis obligé d'être sobre.
C'est un enfer, je vous comprends et compati.

[demoiselle89](#) - 21/10/2021 à 11h12

Bonjour [jehtfield83](#)
Comme tu dis quel enfer!!!
Mes nuits sont un cauchemar je me réveille souvent je pense que c'est dû aussi à la prise d'alcool qui reste un excitant
Le matin je commence par prendre un doliprane voir un anxiolytique pour calmer mes maux de tête
Te sens-tu différent(e) de ton entourage ?
Moi carrément en soirée je me rends compte que certains s'arrêtent à un voir 2 verres et moi je guette les bouteilles voir s'il va m'en rester assez...
Et quand je suis avec des gens que je connais peu je stresse je me mets à trembler car j'ai le ressenti qu'on voit en moi que je suis alcoolique et c'est pire...

[jehtfield83](#) - 22/10/2021 à 23h01

Bonsoir [Demoiselle89](#),
Moi c'est pire : j'ai accepté l'étiquette d'alcoolique, même avec des gens que je connais je vais à fond.
Par contre j'ai un problème plus sérieux: je suis hypocondrie, j'ai toujours peur d'attraper un cancer quelque part mais le soir je bois quand même, ça me fatigue sur tous les plans et quand je parle à un psy, il me sort "non vous êtes dépendant psychologiquement" ce qui m'encourage indirectement de continuer à boire.
