

## CONSOMMATION

---

Par [L1177959543EA](#) Posté le 03/11/2022 à 05h49

Bonjour je crois que je bois beaucoup trop et je ne sais plus comment faire

### 3 RÉPONSES

---

**Today - 03/11/2022 à 17h52**

Bonsoir L11.

1ère pierre posée en se rendant compte de "boire beaucoup trop".

Que faire ?

Peut-être en discuter avec un professionnel de la santé....médecin traitant, addictologue....histoire de faire le point sur votre consommation et d'envisager de la suite que vous voulez donner à votre relation avec l'alcool.

Il y a aussi les groupes de paroles qui peuvent aider car offrent la possibilité d'échanger avec des personnes qui ont été voir sont dans la même situation que vous.

Et ce forum aussi pour échanger, poser des mots anonymement avec des personnes non jugeantes, lire les expériences des uns et des autres....

Courage et à bientôt

---

**L1177959543EA - 03/11/2022 à 20h20**

Bonsoir

Merci beaucoup pour votre réponse

Voilà je me livre

Je bois environ 2 ou 3 bières à midi et 5 ou 6 le soir

Se qui m'embête le plus c'est par rapport à mes enfants

Ils ont 16 et 18 ans. Ça fait déjà plusieurs années que je consomme cette quantité et je suis embêté le soir pour les amener au sport

Je trouve toujours une excuse pour éviter de les amener mais je crois bien qu'ils se rendent compte mais ils n'ont jamais essayé de m'en parler puis je ne sais pas quoi leur dire

C'est terrible et je culpabilise énormément

---

**Today - 08/11/2022 à 00h45**

Bonsoir L11

Mes enfants ne m'en avaient jamais ouvertement parlé avant.

Je culpabilisais aussi vis à vis d'eux. Mais ça ne changeait rien, je continuais.

En parler avec eux a été beaucoup plus facile une fois la décision prise d'arrêter. Je leur ai simplement dit le jour même que j'étais allée voir un médecin et que j'avais décidé de ne plus boire un seul verre à compter de ce jour là. Je ne leur ai pas promis que j'arrêtais, je les ai juste informés de ma décision.

La promesse de ne plus boire a été celle que je me suis faite à moi-même et à personne d'autre, un contrat passé avec moi seule.

Depuis que j'ai avancé dans mon arrêt, nous en avons beaucoup plus parlé, de ce que moi je vivais sous alcool et de leur ressenti à eux avec une maman sous alcool. De ce que je vivais sans alcool et de ce que eux vivaient avec une maman sans alcool.

Êtes-vous seul(e) avec vos enfants ?

Il me semble déjà important pour pouvoir en parler avec vos enfants, que vous soyez vous-même au clair dans ce que vous souhaitez faire avec cet alcool.

Car c'est ce qui compte le plus actuellement. Que voulez-vous pour vous ?

Une fois que vous serez plus au clair dans votre démarche (abstinence ? Modération ?) , ce sera plus facile d'ouvrir la discussion avec vos enfants.

Après concernant les quantités bues et le type d'alcool, cela importe peu....ce qui importe est de savoir quelle relation nous entretenons avec l'alcool ? Pourquoi buvons nous et ne pouvons plus nous en passer ?

La culpabilité, la honte ? Elles ne font qu'encombrer et n'aident pas à avancer.

Soyez clément(e) avec vous même et bienveillant(e). C'est important.

---

