

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BOIRE SEUL

Par [Philetsonombre](#) Posté le 14/04/2023 à 13h23

Bonjour à tous,

Je viens de découvrir ce forum. Dieu qu'il fait du bien se sentir compris et non-jugé.

Je suis alcoolique depuis mes 1ères expériences "réussies" vers mes 15-16ans. Depuis une dizaine d'années, mon rapport à l'alcool s'est intensifié.

Je lis beaucoup de partages sur la difficulté à gérer l'alcool social. Pour ma part, suite à l'exaspération justifiée de mon épouse, je ne bois plus avec les amis et la famille. Étonnamment, ça a été assez facile car après quelques refus, plus personne ne me propose de l'alcool. Ainsi, pas de 1er verre, pas d'escalade..

Mon plus gros problème est de gérer la solitude (nous avons déménagé en Espagne il y a 3 ans) et du temps libre pour mon travail. Je précise que nous n'avons pas d'enfant, ou plutôt que le 1er arrive en juillet.

Bref, j'oscille entre le courage du type qui a la gueule de bois et la faiblesse dès qu'elle disparaît.

Juste de partager ces quelques lignes me fait du bien.

Peut-être que certains s'identifieront.

Pour finir, une formulation que je retiens de ce forum : « Grâce » à l'alcool, toutes les angoisses se résument dans une seule, boire. On croirait un rachat de crédit..

Bon courage à tous et que la Force soit avec vous !

2 RÉPONSES

[Philetsonombre](#) - 15/04/2023 à 13h09

Peut-être que mon sujet ne parle à personne.

J'en suis étonné. Suis-je seul à gérer ça ? J'en doute.

[Sunshine](#) - 17/04/2023 à 10h20

Bonjour Phil, bonjour également à son Ombre 😊

Ton sujet me parle ; je n'ai jamais eu de soucis à me limiter ou m'abstenir avec mes proches. Mais il a été très difficile pour moi d'arrêter de consommer seule. J'adorais ça. C'était MON moment, le moment de bien être ultime.

Pour arrêter définitivement ce rachat de crédit (au passage j'ai beaucoup aimé l'expression, très pertinent) il ne faut pas céder à la faiblesse qui succède au courage en gueule de bois. C'est très dur à faire. Mais ça va chaque jour un peu mieux. Un jour. Un pas après l'autre, gérer les envies et les laisser passer sans se mettre la pression. Si idéalement tu peux te trouver une activité, quelle qu'elle soit pour remplacer le « vide » car quand on arrête de consommer on a miraculeusement beaucoup de temps et au début on est un peu perdu on ne sait pas quoi en faire.

Je pense qu'il est très important de changer ses habitudes, c'est primordial. Nous sommes faits d'habitudes.

Bon courage à toi !
