ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SELON VOUS, JE SUIS ALCOOLIQUE ?

Par erwan54 Posté le 24/12/2023 à 20h25

Bonjour à tous, j'aurai besoin de votre avis sur ce sujet assez délicat,

Depuis petit je n'ai jamais été trop heureux, j'ai un mal être assez profond, j'ai 22 ans j'ai grandi sans père qui lui même était alcoolique (c'est un problème assez récurent dans ma famille)

Depuis l'été ma consommation d'alcool ne cesse d'augmenter. Au début je buvais occasionnellement à des soirées entre amis ça devait être un verre de vodka redbull à tout casser, vraiment rien de bien méchant

Mais après avoir vu les effets de l'alcool je me suis mit à boire seul, un jour par semaine , puis deux, puis chaque jour depuis début novembre

Je tourne à 2 voire 3 fiole de vodka par jour en moyenne soit minimum un demi litre de vodka par jour.
dès que je quitte le travail je vais direct m'acheter de l'alcool au carrefour le plus proche, il suffit que je sois frustré, triste ou stressé pour que je me mette à boire

Mes profs et mes camarades de classes sont au courant, il est déjà arrivé que la secrétaire de l'école me ramène chez moi à 9h du matin car je ne pouvais pas reprendre le volant et que j'avais déjà bu. Ca arrive souvent que je boive aussi tôt, je ne peux plus m'empêcher de sortir sans avoir bu, d'ailleurs mon prof principal hésite régulièrement à m'accepter en classe étant donné que ça arrive souvent

Sans oublier les relations qui se détériorent.. je peux vite devenir agressif et désagréable avec ma copine ou d'autres personne de mon entourage sous l'effet de l'alcool. Maintenant avant de sortir on me demande si j'ai déjà bu carrément, chose qui n'arrivait pas avant. Pareil pour ma copine qui en a honte , on a vidé ma voiture l'autre jour, il devait avoir une trentaine de fiole qui trainait au sol et sur les sièges

j'aurai besoin de votre avis, et joyeux réveillon de Noël à tous ! 🙂

1 RÉPONSE

Albertin - 27/12/2023 à 14h20

Bonjour Erwan

Clairement, oui, d'après ce que vous décrivez (les quantités, les besoins, les modes de consommation, l'impact sur la vie de tous les jours, les réactions de l'entourage), tous les signaux d'une trop grosse consommation d'alcool sont là. Et je croirais même qu'il y a une forme d'urgence à régler cela. Comme nous tous ici à un moment donné, vous perdez ou vous avez perdu le contrôle. La bonne nouvelle est que vous vous en rendez compte, et que vous cherchez une solution.

La piste la plus robuste serait d'arrêter tout, tout de suite, comme ça, sans demander à personne. Il n'y a pas de meilleur moment que d'arrêter maintenant, c'est radical mais parfois ça marche. Parfois on a le « déclic » pour arrêter, c'est le bon moment, et on peut saisir ce moment. Une fois qu'on a stoppé l'alcool, on a tout de temps de prendre ses autres problèmes un par un. Problèmes qui souvent s'évanouissent d'eux-mêmes quand on a pulvérisé le problème de la consommation.

Dans d'autres cas, l'arrêt de l'alcool est plus difficile, parce qu'on croit encore que l'alcool est utile à quelque chose, qu'on croit qu'une modération est toujours possible ou souhaitable, qu'on est prisonnier physiquement de la dépendance. Il n'y a pas de culpabilité à avoir, les victimes c'est nous. Il faut se considérer comme victimes d'une maladie, comme si on avait une appendicite, sauf que pour nous c'est l'alcoolisme. Allez voir votre médecin, expliquez lui, demandez des analyses pour commencer…

Il n'y a pas de réponse unique, mais quelle que soit la situation, en avoir conscience et se battre est toujours la rampe à laquelle se tenir.

Force à vous, et venez nous raconter !

On vous souhaite le meilleur, et cela très rapidement !