

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT FAIRE ?

Par **TITO59** Posté le 27/01/2024 à 12h54

Bonjour,

Je consomme de l'alcool depuis mes 14ans. Maintenant j'en ai 32 et l'alcool est un problème. ma compagne me supporte plus....
je bois la plupart du temps seul, pour oublier les tracas de la vie, et pour me sentir mieux et vivant.....
je ne bois pas toute la semaine mais dès que j'ai le nez dedans, il y a un point de non retour ou je ne peux plus m'arrêter... il y a des moments où je me contrôle 2 voir 3 verres mais à cause de se verre de trop c'est la débâcle et je m'aperçois que je deviens dangereux pour moi même et surtout pour les autres.

comment faire pour me contrôler et m'y tenir ?
qui voir ou parler à propos de ma psychologie ?

J'ai besoin d'aide car je suis à deux doigts de tout perdre.

4 RÉPONSES

cielbleu - 29/01/2024 à 13h25

Bonjour Tito59,

se contrôler est difficile, c'est-à-dire que tu vas réussir à le faire quelques fois mais tu risques de redéraper car ce n'est pas très fun d'être dans le contrôle.
Ceci-dit, le CSAPA de ma ville m'avait donné un verre doseur (pour les quantités d'alcool) ce qui m'a permis déjà de revoir mes doses. A la maison on a tendance à se servir des grands verres. Grâce à ce verre doseur, tu peux te servir des quantités bar (25cl pour une bière, 10 cl pour du vin etc), ça permet déjà de mieux gérer. Essaie aussi d'alterner un verre d'alcool-un verre sans alcool et si tu le peux, essaie aussi de t'en passer plusieurs jours de suite pour voir comment tu réagis.
Voilà quelques pistes.
En ce qui me concerne, le contrôle n'a pas marché c'est pourquoi j'ai fait le choix de l'abstinence depuis 4 mois et demi.
Bon courage!

TITO59 - 29/01/2024 à 15h37

Bonjour Cielbleu,

Merci pour ta réponse. c'est vrai que je pensais à voir le csapa.
J'essaierai de reprendre le contrôle et faisant une refonte de mon hygiène de vie, tout en m'aidant de ma psychologie.
Pour le moment j'ai la motivation, mais la peur de baisser les bras un moment donné est quand même là.

Félicitation pour tes 4 mois et demi et bon courage pour la suite !

cielbleu - 30/01/2024 à 08h52

Bonjour Tito59,

pour garder le cap et éviter la baisse de motivation, garde tes objectifs en tête, et je dirais même plus, écris-les sur un papier pour pouvoir te les remémorer à chaque instant. Quels sont-ils? (je veux perdre du poids, je ne veux plus de gueule de bois, je veux être serein, je ne veux plus faire de mal à ma compagne etc). Et félicite-toi pour chaque jour gagné!

Bonne journée.

Rocca - 30/01/2024 à 10h02

Cielbleu a raison, moi c'est d'écrire sur ce forum et de partager avec vous notre combat, vider mon sac, voir mon évolution qui m'aide. J'ai réussi à identifier les raisons de mon alcoolisation et prendre le problème à la source;

Je peux aussi revenir et lire mes moments de détresse du début et voir comment mon mental évolue petit à petit, l'atteinte de mes objectifs, les moments de doute et de fébrilité. Continuer à écrire pour se laisser une trace du parcours vers notre liberté
