

## QUESTION NOMBREUSE FACE À MA CONSOMMATION

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 15/12/2014 à 11h00

Bonjour. je me pose beaucoup de questions sur ma consommation, je suis en couple avec un enfant, ma fille a 2 ans et avec mon compagnon nous aimons sortir c'est à dire aller au resto etc, sauf que l'on s'est rendu compte que l'on consommait sans modération, alors pas tous les jours forcément mais bon une fois qu'on y est on a du mal, à s'arrêter je suis inquiète et j'ai honte, d'être cette femme là et de ne pas réussir à me contrôler pour ne pas être ivre...j'ai appelé ce service il n'y a pas très longtemps et j'étais très motivée, sauf que ça n'a pas duré longtemps. Mon compagnon boit tous les jours "un petit verre pour se détendre". Bref nous consommons régulièrement et une fois par semaine nous finissons ivres. J'ai beaucoup hésité avant de m'inscrire, j'ai lu beaucoup de témoignages et j'aimerais pouvoir en parler et peut-être avoir des conseils...

### 1 RÉPONSE

---

[Profil supprimé](#) - 18/12/2014 à 16h54

Bonjour,

tu es au bon endroit car on est tous pareil, dans le questionnement, on doit reprendre notre vie en main, honte, culpabilité ect...

Ici personne ne te jugera, je pense que c'est bien que tu sois là ça montre ta prise de conscience, ton mari prendra j'espère conscience du problème aussi qui se pose pour lui aussi.

prend rdv dans un CSAPA, va voir ton généraliste ou autre médecin spécialiste dans l'alcool, pour te faire aider.

Il faut comprendre pourquoi vous buvez (rituel, habitude, stress, travail...) essaie de casser la routine si c'est là le problème.

Garde toujours ton verre plein (eau, jus de fruit) n'importe tant que tu aimes, on a moins envie de boire de l'alcool si on est plein.

voilà

à bientôt

---