ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CONSO EXCESSIVE

Par Profil supprimé Posté le 18/02/2015 à 15h26

Bonjour

J'ai 32 ans ... Deux enfants superbes ... J'ai un rapport à l'alcool complètement bizarre ... Je ne boit pas tout les jours, je ne boie aucun alcool fort ... Qd je suis contrarié j'ai tendance a abuser je ne sais pas décrire ou dire si je suis alcoolique .... C'est dur pour les personnes qui m'entourent et qui ne comprennent pas forcément mon comportement ... Pk des fois je bois pas un seul verre alors que sur la table y a du vin alors que d'autre fois je vais ouvrir une bouteille juste de colère ....

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/02/2015 à 18h04

salut,

tu est peux être pas forcément dépendant mais en passe de l'être car tu as une cosommation a risque, tout simplement.

Lorsque tu n'es pas bien que tu es en colère c'est le petit diable en toi qui te dit :

"ouvre une bouteille ça te fera du bien, pour décompresser" ce petit diable est dangereux et il ne faut pas l'écouter car il te fera plonger.

voit un adicto pour faire le point sur ta relation a l'alcool, maintenant avant qu'il ne soit trop tard et que la réel dépendance pointe le bout de son nez.

Tu as pus en parler a ta femme ? elle peux t'aider par exemple en te disant surtout ne boit pas evacue ta colère autre ment mais ne boit pas.

Tape dans un oreiller, va courir ou autre sort ta colère et ton exès d'énergie autrement que dans l'alcool sinon t'es fichu, car tu vas rentrer dans un cercle vicieux.

Je me suis poser ces questions aussi du coup j'ai ouvert un poste "dépendante ou conduite a risque"
si tu veux jeter un coup d'oeil.

voilà a +

Profil supprimé - 20/02/2015 à 10h22

Merci de ta réponse ..,
Je suis une femme et j'ai oublié de le préciser ...

Mon mari est plutôt mal vis à vis de cette situation car c'est lui qui en subit les conséquences... Les dernières années on etait tellement difficile que l'ai l impression d'en subir les difficultés seulement maintenant ... Et pourtant la situation est plus simple aujourd'hui... On a chacun un emploie ... Je pense que mon problème est du au fait que je n'arrive pas à parler ... Alors ouvrir une bouteille qd je suis contrarié me facilite les choses pour m'exprimer... Le problème c'est que ce petit diable comme tu dit au moment ou je l'ouvre prend le dessus sur tout et j'ai réellement l'impression d'être un monstre pour les personnes qui m'entoure ...
Pas évident de gerer ce soucie car la peur de tomber la dedans est plus forte du fait d'une situation deja bien connu dans ma famille... Du coup ce confie ou parler de ce soucie n'est pas évident car pour beaucoup je suis alcoolique... Je ne savais plus trop ou me tourner alors je suis venue ici ...

Merci

Profil supprimé - 20/02/2015 à 11h53

Bonjour Petitemelch,

Pour commencer, il n'y a pas de honte à être alcoolique (si c'est le cas). C'est une maladie. Alors n'ai pas honte et ne culpabilise pas. Tu es là et tu te poses des questions. C'est très bon signe, c'est pour que la situation change et là encore, il n'y a aucune raison d'avoir honte, au contraire !

Que veux tu dire par "j'ai l'impression d'être un monstre aux yeux des personnes qui m'entourent" ? Il se passe quoi une fois que tu as ouvert cette bouteille ?

AM

Profil supprimé - 20/02/2015 à 16h00

Qd j'ouvre cette bouteille je deviens agressive au possible avec mon mari ... Un vrai monstre ... Se sont les seuls moments ou je lui dit tout haut ce que je pense tout bas ... Et donc la forcément ca ne passe pas ... Je ne réagis comme ca qu'avec lui ...

J'avoue que ce n'est pas simple de lui parle en temps normal, bien sûr chaque couple a ses soucies ! Mais de là à en arriver à lui parler comme ça ce n'est pas normal ...

Alors juste conso excessive du a ce problème ou alors réel problème d'alcoolisme ..
La sont mes doutes ...

Petitemelch

Profil supprimé - 20/02/2015 à 18h56

salut,

le plussimple c'est de consulté pour faire le point avec ta relation a l'alcool comme ça tu sera fixer, et tu pourra mettre en place ce qu'il faut pour y remedier.

bisou