

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ECHANGE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 19/02/2015 à 11h23

Bonjour,

je voulais vous parler de ma pratique de l'alcool. j'ai un boulot, une famille et tout ce qu'il faut et pourtant j'ai de plus en plus besoin de boire de l'alcool.

toutes les opportunités sont les bonnes, le soir en rentrant, je bois une bière mais elle pourrait en appeler une seconde, une troisième et je dois me restreindre. je sens à ces moments là une agressivité importante qui monte en moi et souvent, il faut que j'aie prendre l'air pour faire baisser la pression.

le we, je suis seul avec mes enfants et ma seule obsession de la matinée, va être le moment où je vais boire une bière ou un verre de vin blanc; et là aussi je pourrais augmenter la dose. de fait, je suis plus euphorique, plus détendu mais aussi plus agressif verbalement avec mes enfants.

j'ai toujours consommé de l'alcool en soirée, quand j'étais plus jeune et maintenant c'est beaucoup plus régulier.

en fin de compte, toutes les occasions sont bonnes pour consommer. mais par contre, lors des réunions familiales je limite ma consommation pour faire bonne impression, mais dès que je suis seul je pourrais boire jusqu'à l'ivresse. je ne me limite que par rapport à ma femme et mes enfants afin que ça ne se voit pas.

aujourd'hui, dès que je ne suis pas occupé, je pense alcool

j'ai bien conscience de mon problème et ce caractère insidieux de l'alcool. c'est un véritable poison.

aujourd'hui, je voudrais limiter cette consommation ou la supprimer car je sens depuis quelques temps qu'elle est chez moi source de détente au début mais aussi sources d'agressivité et de tristesse par la suite.

merci pour vos avis

je voulais juste partager avec vous mon pb d'alcool

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 19/02/2015 à 17h54

salut,

Tu as bien fait de venir ici, tu as conscience de ta dépendance et je pense que si tu arrive à te limiter c'est très positif et tu connais bien ce qui est un bon point.

Par contre il serait judicieux que tu en parle à ta femme car à deux on a plus fort et elle pourra t'aider dans ce combat et te soutenir.

Tu as déjà identifié pas mal de choses ça prouve que ta réflexion est pas si récente que ça et quelle est bonne alors continue dans ce sens.

Prend rdv soit avec un adicte ou va dans un CSAPA pour voir un medecin, et mettre en place des stratégies faire un bilan, voir ce que tu veux et ce qui est possible de faire (reboire normalement ou arrêt définitif).

Ne garde pas ce cadeau pour toi, évacue le et c'est en parlant que tu le feras.

Voilà pour le moment ce que je peux te dire

bises tiens moi au courant

---

**Profil supprimé** - 21/02/2015 à 08h59

Bonjour Boss,

Tu as, je trouve, une grande volonté de ne pas boire devant tes enfants et ta femme. C'est certainement un point fort.

Je sais qu'il est difficile de ne pas avoir d'alcool à la maison au cas où... mais si tu en parlais à ta femme vous pourriez décider de ne plus en avoir à la maison ?

Courage à toi

---