

CONSOMMATION PONCTUELLE MAIS LIMITE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 15/07/2015 à 23h56

Bonsoir,

Pour la première fois, j'ose m'inscrire à un forum et parler de mon problème. Voilà, suite à un viol à l'âge de 13 ans et aussi dans le contexte d'un père qui avait un problème d'alcoolisme "social", j'ai la mauvaise habitude de trop boire dans les soirées. Cela fait plus de 30 ans que ça dure et j'en ai assez. C'est toujours le même scénario: je limite mes sorties pour ne pas être tentée et j'essaie de boire seulement dans un contexte festif où je sais que d'autres personnes seront également ivres, mais dès que je commence, je ne peux pas m'arrêter. Dans le meilleur des cas, ça ne se produit qu'une fois par mois, mais en cas de crise dans ma vie, ça peut-être une fois par semaine. Je sais que mon cas n'est pas gravissime, que des personnes boivent tous les jours, mais je veux vraiment en finir avec ce problème. Je saisis un peu les causes de mon alcoolisme, mes difficultés à vivre en société, ma peur des autres, ma timidité, et l'effet désinhibiteur de l'alcool, mais je ne comprends pas d'où vient ce problème de contrôle qui gâche tout. Quand je me remémore une soirée, il y a la première partie où je suis plus à l'aise, où je parle avec tout le monde et où je me sens légère, libérée, puis la deuxième phase où je bois plus et plus longtemps que les autres. Dans ce genre de cas, il y a les dommages collatéraux: bafouillages, attitude excessive, comportements sexuels à risque, honte de rentrer tard (j'ai deux enfants en bas âge et je vis une histoire de couple très compliquée où je ne suis pas heureuse), honte de recroiser des personnes ou un partenaire avec qui j'étais la veille, un ou deux jours perdus avec gueule de bois et épisode dépressif... J'ai vraiment besoin d'échanger et de parler de ce problème qui finalement, m'a volé une partie de ma vie. Le temps passe, et à bientôt 40 ans, je ne veux plus continuer comme ça. J'ai besoin d'aide... je ne sais pas si il faut que je cesse complètement ou si je dois envisager d'être totalement abstinente. Suis je capable de réguler? d'où vient ce comportement destructeur et est ce que je peux en guérir? J'espère pouvoir échanger avec quelqu'un sur ce site.

1 RÉPONSE

[Profil supprimé](#) - 16/07/2015 à 12h36

Bonjour delfraynal ,

Tu n'as pas trop le choix je pense: tu dois rester sobre. Tu évoques la possibilité de réguler , je ne vois pas comment nous sommes ainsi fait, que justement ,l'alcool a sur nous l'effet de nous rendre totalement inconscients.

Plus je passe ici, plus je lis nos histoires, je me dis que nous avons quand même des souffrances que nous n'arrivons pas à gérer alors que si je commence par mon propre cas, ça ne me semble pas insurmontable.

Tiens nous au courant de ta décision, mais je te conseille vivement de requérir l'aide d'un professionnel, il y a aussi le chat et le téléphone sur ce site.

A bientôt
