

### MON PROBLÈME

---

Par **Profil supprimé** Posté le 15/04/2016 à 20h32

bonjour a tous ! je voulais raconter a des personnes qui puissent me comprendre mon soucis ....

j'ai 31 ans , tout commence a 27 ans , je n'avais jamais bu d'alcool avant ni sorties le week end etc , j'ai rencontré un homme qui l'a fait découvrir ceux que j'aurais du vivre un peu plus jeune

Du coup j'ai jamais appris a apprivoisé et gérer ma consommation puisque a chaque fois c'était les grosses sorties le week end ou je me lâchais je vivais ceux que je n'avais pas pu vivre et comme je souffre d'anxiété généraliser autant le dire sus alcool j'étais détendu ... je buvais donc que le week end a outrance

Puis au fur et a mesure j'ai commencé a boire un peu en semaine

A l'heure aujourd'hui je bois tout les 4 jours , je précise je ne bois pas tout les jours

Mais je suis consciente de ma dépendance je bois en cachette un apres midi par semaine comme un rituel je bois environs 7 bières (déspé) de 33 cl voir un peu plus

Mon homme veut me quitter , je n'ai pas d'enfant évidemment vu mon addiction il en est hors de question pour le moment , , mon homme me traite d'alcoolique c'est dur a entendre 😞

le lendemain j'en suis dégoûtée mais des qu'on arrives au 4 jours j'ai vraiment hate alors que le lendemain je suis tellement mal symptômes horrible en plus de mon anxiété

Je veux donc me prendre en main , mais je ne sais pas trop comment faire, je me vois mal avec zero alcool de tte ma vie , mais je pense devoir passer par la si je veux construire ma famille , puis surtout il suffit d'une bière et je ne peut pas m'arrêter ensuite ...

Mon oncle est décédé a 44 ans d'une ciirhose et une autre tante a 38 ans de l'hépatite A ...

Autant dire moi et ma famille avons beaucoup souffert , a l'époque j'avais 13 ans je m'étais juré de ne jamais boire ...

Mon père ets un ancien alcoolique , il a arrêter de boire quand il c'est fait retiré son permis

Il arrive a boire juste une verre ou deux sans se mettre minable

Voila je voudrais retrouvé une consommation "normal"

Est ce possible ?

QUe pensez vous de ma consommation ?

Mon médecin me parle d'alcool festif , mais j'ai quand même un peu de gamma gt

Puis j'ai peur des conséquences au long terme (maladies)

Je viens en plus d'avoir mon permis , un cdi je ne veut pas perdre tout ca

désolé pour le pavé , mes idées ne sont pas bien ordonnée , tout sort sur le tas et j'avoue que ca me fait du bien !

J'espère être lu et avoir des réponses

Je ne comptes plus non plus le nombre de fois ou le lendemain je disais la cette fois faut que tu arrete etc mais je replonge ...

Je n'arrive pas a mettre un mot sur ma consommation

L'alcoolose ressemble beaucoup a ceux que je vis

Bonne soirée a tous !

désolée pour les fautes

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 18/04/2016 à 15h38

personnes?

---

**Profil supprimé** - 18/04/2016 à 18h11

Tu devrais prendre ton courage à deux mains et aller voir un alcoologue.

Il y a beaucoup de personnes qui souffrent du même type d'alcoolisme que toi. Ca s'appelle du binge drinking.

Si ton père est arrivé à s'en sortir tu dvrais aussi y arriver. Il ya qq chose à comprendre dans ton fonctionnement je pense

Bon courage

---

**Profil supprimé** - 18/04/2016 à 23h41

Salut je suis dans le même cas que toi . Je suis en train de mettre mon couple en péril par rapport à l'alcool le problème c'est que je n'arrive pas à me contenter d'un diabolos au bar ou même en soirée de 2 3 verres ma copine me le répète mais je n'en fais qu'à ma tête en croyant que je gère cela alors que pas du tous mais j'ai peur d'arrêter tous et je voudrais me contenter de quelques verres et stop !

---

**Profil supprimé** - 19/04/2016 à 08h31

tu viens de faire un premier pas ici,le deuxieme je pense c est de l avouer a tous tes proches reconnaitre ta dependance et le dire meme si tu bois pas tous les jours tes addict car meme tu vit sur tes reserve et tu vas passer a l étape superieure si tu fait rien.parles en deja a ton generaliste si il te conviens pas change le l alccolisme n est pas un comportement honteux mais bien une maladie.Et qui dit maladie dit se soigner...a plus

---