ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEUX ARRÊTER DE BOIRE

Par Profil supprimé Posté le 17/05/2016 à 22h24

Bonjour je me présente , Alexandre . J'ai 22 ans et je bois tout les jours . Entre 6 et 8 bières de 25cl. Parfois dès cocktail (Cuba libre en majorité)
Je bois de manière à etre ivre mais je maîtrise totalement mes gestes et ma réflexion. Je ne sais plus trop pourquoi je bois mais je ne peux pas m'en empêcher . Je ne sais pas si je suis alcoolique , je me suis fait peur car j'étais en séjour chez ma sœur et elle m'a dit qu'on allait faire du sport , manger sainement et elle n'avais pas d'alcool chez elle et le fait de savoir qu'il n'y en avait pas m'a rendu ... Stresser. Le landemain j'ai acheter une flash de rhum et du coca... En cachette pour ne pas avoir à subir son regard de jugement....
J'aimerais arrêter et discuter avec certaine personne qui me comprenne mais pas par la voix... Je suis plus à l'aise à l'écrit et j'ai trop honte pour parler en "vrai" avec quelqu'un ... J'aimerais discuter avec quelqu'un en message SMS ou mail ... Et j'aimerais des astuces pour arrêter même si je sais que ce ne seras pas facile...
J'aimerais savoir si je suis alcoolique ... Et si vous pouvez m'aider car j'aimerais m'en sortir avant de perdre "totalement" le contrôle .

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/05/2016 à 07h00

Bonjour, Je suis nouvelle sur le site.
Je m'appelle Luna. J'ai 44 ans. Je suis alcoolique depuis plus de 20 ans. Abstinente depuis 13 jours !
Je me suis levée mardi 10 mai en me disant que je ne pouvais pas continuer à gacher la vie comme ça et qu'il était impératif que je stoppe tout ça direct si je voulais enfin pouvoir "profiter" de Ma vie!
Tout ce passe bien grace à un médicament et à un soutien psy. Je t'avoue me sentir mieux de jour en jour. Le sevrage physique s'est bien passé et aujourd'hui je ne compte absolument pas revenir à mes démons (trop de souvenirs négatifs !)!!!
Je te conseille d'en discuter avec ton généraliste (ou un autre doc si tu as honte de lui en parler à lui). Le fait de se rendre compte de son problème est déjà un grand pas en soit et d'en parler fait le plus grand bien ! N'hésite pas à revenir vers moi si besoin.
Bon courage

Profil supprimé - 26/05/2016 à 17h10

Alexandre déjà bonjour et en 1er arrête de te sentir coupable. L'alcool est un problème non une fatalité (enfin je parle plutôt au nom de mon père qui a réussi à arrêter de boire après 30 ans d'alcoolisme... Moi j'ai eu ses gènes lol). Je pense que nous somme tous pareil... Envie d'en parler mais ne pas savoir auprès de qui le faire pas peur d'être jugé

Profil supprimé - 26/05/2016 à 21h41

Moi aussi. ..

Profil supprimé - 09/07/2016 à 07h50

Tu as effectivement un problème d'alcool. J'ai fait comme toi, caché mon whisky dans un sac. Ma copine m'a surpris en train de boire au goulot.
Elle ne boit pas, je l'ai sentie dégoûtée.

Nous nous mentons à nous-mêmes et aux autres pendant un bon moment jusqu'à ce que les choses deviennent ingerables.
N'attends pas d'être trop mal pour réagir.
Je n'ai pas bu depuis deux jours et je n'ose pas aller m'inscrire pour une consultation. Lundi nous prendrons notre courage à deux mains, notre fierté sous nos pieds et nous ferons la démarche.
Tu me diras si tu as fait quelque chose.
Un collègue m'a dit hier que l'alcool était une blessure au même titre qu'un jambe cassée, mais que c'était juste un peu plus long à réparer.