

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

## LE VERRE DE TROP

---

Par **Profil supprimé** Posté le 28/08/2016 à 21h40

Bonsoir à tous,

Voilà je me lance car j'ai pris conscience hier soir que j'ai un réel problème c'était une soirée comme beaucoup d'autres resto en famille suivi d'un bowling , tout devait bien se dérouler seulement comme d'habitude il a fallu que je boive! Une bière puis du vin à table et bien sûr sans aucune modération et comme cela ne suffisait pas il a fallu que je reprenne des bières! Et bien sûr il faut les commander en 50cl!! Jusqu'à être mal et devoir quitter tous le monde afin d'aller cuver et vomir sur le parking puis sur le chemin du retour!! Devant mon fils de 3 ans, devant ma femme!! Et j'ai terriblement honte de moi de mon comportement car bien sûr tous ont bien vu que je picolais comme un trou et c'est à chaque fois la même histoire. Je peux passer une semaine sans boire , à condition qu'il n'y ait pas d'alcool à la maison et aucune sortie de prévu, sinon c'est le drame!! Impossible de me retenir une fois le premier verre finit!! Je fais souffrir ma femme je le vois bien et notre entourage est très inquiet mais je n'arrive pas à me retenir. Je ne pense pas être le seul dans ce cas et je pense que d'en parler me donnerait peut être la motivation pour enfin arrêter! J'aimerais tant retrouver une consommation normale mais j'ai le sentiment qu'il va falloir tout stopper et cette idée me fait très peur! Je ne pense pas y arriver je suis trop faible.

## 10 RÉPONSES

---

**patricem** - 29/08/2016 à 10h58

Bonjour,

il y a quand même une bonne nouvelle, celle de pouvoir tenir une semaine s'il n'y a pas de tentation. Au moins, côté sevrage physique, cela devrait aller.

Maintenant, pour le fait de retrouver une consommation normale, certains y arrivent. Ce n'est pas mon cas, je sais que si je rebois un verre, ce sera une bouteille voir plus. Donc abstinence en ce qui me concerne.

Quelque soit votre objectif, vous allez probablement avoir besoin de l'aide d'un médecin. Certains médicaments semblent réduire le besoin de boire, cela peut aider pour votre objectif. Certains, plus extrêmes, peuvent vous rendre malade en cas de consommation, suffisamment pour vous dissuader de recommencer (toujours avec le suivi d'un médecin).

Quand au fait d'avoir peur de tout stopper, je vous assure qu'on vit très bien sans alcool et qu'on passe de bons moments (bowling, repas en famille, etc). Je ne dis pas que c'est facile tous les jours mais les gens qui tiennent à vous comprendrons...

Courage !

---

**Profil supprimé** - 29/08/2016 à 11h21

Bonjours Aurélien,

Je me vois dans ton récit et même si je n'ai pas de solution à te présenter, je t'apporte mon soutien, et je suis certain que comme moi, tu viens de démarrer une bonne démarche. quand à ton idée de tout stopper, j'en ai peur aussi mais je suis certain que se sera plus simple que de boire de temps en temps. comme tu l'as dit c'est à partir du premier que ca se complique...

Bon courage

---

**Profil supprimé** - 29/08/2016 à 11h56

Bonjour Aurelien,

Personne est faible ou fort, l'alcoolisme est une maladie mais elle se soigne c'est déjà beaucoup par rapport à d'autres maladies

Gérer ma consommation , diminuer, arrêter une semaine , j'ai déjà tenté depuis plusieurs années sans succès

Aussi depuis quelques mois, j'ai dis STOP à ce poison, et depuis je vais mieux dans tous les domaines

Pas le 'paradis', nous ne vivons pas chez les Bisounours, mais fini cette honte les lendemains de dérapage, d'excès, de trou noir parfois

A ton écoute

Bise

Colombe

---

**Profil supprimé - 29/08/2016 à 12h17**

Bonjour Aurélien,

Je te comprends sur ton mal être.

Ma solution a été de prendre mon courage à 2 mains et d'aller voir mon généraliste. Il a su m'écouter et me comprendre. Il m'a aussi expliquer les ennuis que pouvaient m'apporter une consommation excessive d'alcool.

Alors, j'ai décidé qu'il n'y aurait plus d'alcool à la maison, je suis sous anti oxyolitique et vitamine B1. Mon conjoint me soutient dans ma démarche. J'ai une fillette et je le vais aussi pour elle.

Ce forum est parfait, tu vas y trouver des gens attentifs et qui seront te remotiver.

Je suis à mon 6eme jours sans alcool et je peux avouer que je me sens mieux et que mon entourage voit deja une différence.

N'hesites pas à poster.

Bizzz  
Chachou

---

**Profil supprimé - 29/08/2016 à 12h21**

Merci à vous tous!!

Depuis samedi soir je n'ai pas bu une goutte d'alcool et pour le moment ça va mais je culpabilise beaucoup et me remet en question... Je pense que cette fois de trop m'a fait prendre conscience que j'ai un réel problème même si je le savais déjà mais je me mettais les mains devant les yeux pour ne pas le voir. C'est la première fois que je me rapproche d'un forum comme celui-ci et que je veux vraiment arrêter même si j'ai peur qu'à la première contrariété venue j'aillie m'acheter un pack de bière afin de noyer mes angoisses car c'est pour ça que je bois , pour oublier les soucis, pour faire comme si de rien était et mettre mon cerveau en mode "veille"... Ça va me faire du bien de vous lire et surtout de me rendre compte que je ne suis pas seul dans cette situation car en effet les personnes qui n'ont pas ce problème là ne comprennent pas ou alors me juge en fonction de mon comportement dans ces moments là!

---

**Profil supprimé - 29/08/2016 à 14h05**

bonjour ,

je te comprends très bien c'est le coté festif qui dérape et finit par tous nous happer à devenir irrépessible ! en réalité il faut chercher quels sont les manques dans nos vies qui nous ont amené à cela , rien n'est anodin . J essaie de le faire avec un psy tout en sachant que j ai passé un an dans un pays dans lequel l alcool est interdit et que tout s est bien passé , alors je me suis dit qu j n étais pas si addict à la bière ... (dans mon cas ) mais en fait dès que revenue en métropole je trouvais cela normal d recommencer les fêtes et puis ensuite tu bois même seul e .. comme si cela n était pas grave , moi j dessine et j avais l impression q cela me doper même par rapport à mes créations MAIS au bout d un moment j ai réalisé que cela n était pas normal même si j donne le change en société ou dans la famille où j n bois pas plus que les autres ! tu vois cela n est pas évident pour plein d gens même s ils n en parlent pas ! n aies pas honte surtout il faut juste se soigner c est c q j tente de faire avec mon psy et si ta femme t aide tu vas t en sortir parce qu il faut que tu n sois pas tenté à tout bout d champ !! des fois j arrête pendant des semaines si je suis dans des milieux non alcoolisés ... j espère q cela t aura été utile en tout cas cela l est pour moi de voir que d autres osent en parler ! merci et bon courage 😊 bises à tous

---

**Profil supprimé - 29/08/2016 à 18h55**

Ce qui est le plus dur à gérer pour moi c'est mon humeur , je sens bien que je suis sur les nerfs que je m'emporte pour un rien et que je n'arrive pas à prendre sur moi! Du coup ce sont mes proches qui prennent! J'ai remarqué que ça ne durait que quelques jours et je pense que c'est dû au "manque"... Bref ça ira mieux dans quelques temps! Par contre avez vous des conseils a me donner afin de réussir à contrôler ce moment précis?! Je ne suis pas pour les médicaments et je n'en ai pas encore parlé à ma compagne car j'ai peur de la décevoir si je ne tiens pas! Je me bats contre moi même et ce n'est pas simple! Merci à vous de me soutenir!

---

**Profil supprimé - 31/08/2016 à 10h06**

Jour 4!! Ça va pas trop mal et mes sautes d'humeur ont tendances à se dissiper par contre j'appréhende de me retrouver confronté à mon ennemi! J'ai un week-end entre amis dans une semaine et j'ai peur de craquer... Je sens bien qu'il m'en faudrait peu pour que mon deuxième Moi revienne faire des siennes!!

---

**Profil supprimé - 04/09/2016 à 21h59**

Bonjour Aurélien, on a le même démon.  
Il est très sournois.

Moi ça fait deux semaine que j'ai pas touché une goutte.

Je suis resté à la maison.

Comme toi j'appréhende le week-end prochain. On reçoit des amis.

Plus d'alccol à la maison, que leurs dire.....

Dis moi ou tu en es.

Accroche toi.

---

**Profil supprimé - 05/09/2016 à 13h06**

Salut malabar!

J'en suis aujourd'hui à mon 9eme jour et ca va pas mal du tout! Les envies d'alcool sont beaucoup moins présente qu'au début donc je pense etre sur la bonne voie! Sinon toujours un peu de stress pour mon week-end entre ami mais je pense jouer franc jeux avec eux car de toute façon ils sont bien conscient que j'ai un problème avec l'alcool! Le conseil que je te donne c'est d'être franc et s'ils ne le comprennent pas et bien ce ne sont pas des amis!

Bon courage

---