ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CONSOMMATION RÉGULIÈRE ET ABONDANTE

Par Profil supprimé Posté le 27/03/2017 à 10h28

Bonjour,

Je suis un jeune homme de 29 ans.
Cela fait 2 ans que j'estime avoir un problème avec l'alcool, sans pour autant "en sortir".
Depuis presque un an, je pointe sur une application de téléphone, ma quantité d'alcool consommée.
Je suis passé de 120 verres en moyenne à 45 verres par mois.

Ma consommation n'est jamais journalière, ou rarement. Je peux passer une semaine sans boire de l'alcool.
Mais régulièrement, j'ai un pic de consommation, de minimum 10 verres (unité) ... essentiellement de bières.
Je suis quelqu'un de réservé, anxieux et mélancolique...
Mon histoire avec l'alcool a toujours été ce genre de consommation, en étant étudiant, puis avec le rugby.

Je suis tout à fait conscient de mon problème. C'est se qui me rend malheureux ...
Durant mes jours sans alcool, entre 2 pics, je pense à mon problème d'alcool.
Mes consommations, même en société, ne me sont plus naturelles, je ressens une culpabilité à boire.

Je vie avec ma compagne. Par chance, elle ne boit pas et ne supporte pas boire. Ce qui est moteur pour moi.
Hier je l'ai une nouvelle fois déçu.
Nous avons passé un super moment à deux, dans un restaurant, ou nous avons bu du vin. J'aurais pu m'arrêter la ... Mais non.
En rentrant, j'ai bu en cachette du whisky.
Elle s'en est rendu compte et à jeter nos alcools. Elle réfléchit sur notre avenir.

Aujourd'hui je veux avancer pour moi et pour elle. J'ai besoin d'aide. Avant de tout perdre.
Qu'elles sont les pistes à explorer ? Demain je pense me rendre à une réunion des AA prêt de chez moi.

Avez vous déjà participer à ce genre de réunion?

Merci

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/03/2017 à 19h08

Bonsoir, la meilleure chose à faire déjà est un sevrage, ça aide beaucoup, tu te vois autrement après ça.

Ensuite oui la parole et tu verras tu seras remotivé à faire plein de trucs.

Fait le avant de perdre ta femme poto, ça arrive vite.

Mais je pense que le début, un sevrage est obligatoire, renseigne toi pour voir les centres qui le font vers chez toi.

Profil supprimé - 27/03/2017 à 20h19

Bonsoir koukou,
En écrivant et postant ce message tu as fait deux choses très importantes qui sont d'abord de sortir du déni et ensuite de demander de l'aide ou au moins des conseils. Oui tu as un problème avec l'alcool, une consommation non maitrisée. Ton récit du verre de vin au restaurant est typique. Le premier verre qui déclenche l'envie d'un second, puis d'un 3ème… Puis vient la culpabilité, la honte. Ta compagne aime celui que tu es pas celui que tu deviens quand tu bois et il donc normal qu'elle ne veuille plus d'alcool chez vous (ma femme faisait pareil !). Cependant, se sortir de l'alcool n'est un parcours simple et tu dois te faire aider. Pour ma part, les réunions d'AA m'ont beaucoup apporté. Tu y rencontreras des personnes comme toi. Tu pourras y parler librement et surtout écouter des témoignages qui te feront comprendre plein de choses.
Courage, tu as déjà fait une bonne partie du chemin.