FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AI JE UN VRAI PROBLÈME

Par Profil supprimé Posté le 18/01/2018 à 18h23

bonsoir
je suis nouvelle sur le site.
ca va être un peu long je m'en excuse.

Voilà je bois de façon régulière soit 6 à7 verres par jour. (ceux la je les gère bien je ne sais pas comment je fais)
Mon problème quand il y a des personnes autour de moi (invités ou quand je suis invitée) je ne sais pas arrêter de ce fait je ne contrôle plus rien.

j'ai une ado qui le vit mal et cela est normal

Samedi dernier un ami est venu (toute contente nous avons bu et ce toute la journée et jusqu'au environs de 22h)
depuis je n'ai pas pris un verre je me suis mise à l'eau, au coca, au café...
Je ne ressens aucun manque

Pensez vous que j'ai un problème avec l'alcool je me pose beaucoup de questions.
Merci d'avoir prit le temps de me lire et de répondre pour ceux qui le veulent bien.

12 RÉPONSES

Olivier 54150 - 19/01/2018 à 19h12

bonjour;
Sens faire le donneur de leçon, 6, 7 verres chaque jour c'est beaucoup.
Quand tu n'arrive pas à t'arrêter (entre amis) c'est de l'addiction, c'est comme un tic, un reflex... C'est très difficile de lutter contre ça, sauf prise de conscience et corriger le tir.

Si vous êtes sur ce site, c'est déjà en bonne voie.
Stoppé l'alcool dix jours et voyez ce qui ce passe...Manque ? physique ou psychologique, influence entourage...

C'est vraiment bien de réagir avant que ça dégénère.
Vous trouverez presque toutes les réponses à vos question ici, et surtout du soutien.

oliv

Profil supprimé - 21/01/2018 à 22h42

bonjour sr47,

Une amie m'avait une fois dit " se poser la question, c'est y répondre " . A toi de voir si tu estimes avoir un problème d'alcool. Jamais personne ne te déclarera alcoolique à ta place .
je t'invite à répondre en toute honnêteté à ce questionnaire trouvé chez A.A. pour déterminer si tu as ou n'as pas un problème d'alcool .
Si t réponds quatre fois par l'affirmative, nul doute que tu es alcoolique . A toi de répondre à ce questionnaire en toute honnêteté :
[b]
AVEZ-VOUS UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?
1. Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?
oui non
2. Aimeriez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?
oui non
3. Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
oui non
4. Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
oui non
5. Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?
oui non
6. Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?
oui non
7. Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
oui non
8. Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas

suffisamment ?
oui non
9. Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?
oui non
10. Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
oui non
11. Avez-vous des trous de mémoire ?
oui non
12. Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?
oui non

Aucune obligation de communiquer ici ton résultat . C'est une affaire entre toi et toi ;

Mais si tu te reconnais alcoolique , il sera bon de ne plus rester seule avec ce problème et de le partager ici ou dans une association d'anciens buveurs .
Seul je n'ai jamais pu me libérer de l'alcool mais avec A.A., cela fut possible ;

Au plaisir de te lire

salmiot1

Profil supprimé - 21/01/2018 à 23h01

Bonjour,
Je repond un peu vite, j aurai peut etre plus le temps a un autre moment...

L alcool est un anxiolytiique, et parfois quand on est avec du monde, ou dans certianes situations, une anxiete de base se fait ressentir un peu plus fortement. Alors porter un verre aux levres devient machinal, ca ne passe pas par la reflexion.

Sans juger je ne sais pas si on peut dire gerer lorsque la conso journaliere nous met dans l etat voulu. Le vrai test vis a vis du manque est celui que tu fais depuis samedi. Tu ne ressens aucun manque mais te ressens tu exactement la meme? Le meme plaisir quand tu fais les memes activites, la meme bonne humeur, patience ect... Et lorqu il y a quelqu un ou que tu sors voir des amis c est tout pareil avec ou sans alcool?

Voila je ne sais pas si tu as un probleme avec l alcool, mais c est deja super de t offrir un regard lucide sur ta consommation. C est un psychotrope, une drogue, alors faire des pauses comme tu le fais, regarder ce qui se passe en toi, essayer de comprendrec est se donner une chance de pouvoir ne pas en etre un jour prisonniere

---

Profil supprimé - 22/01/2018 à 10h08

bonjour a vous tous qui ont prit le temps tant de me lire que me répondre

cela fait aujourd'hui 8jours précisément que je n'ai pas bu je dois reconnaître que je suis contente j'ai eu peur les premiers jours de voir le manque arriver par l'irritabilité des tremblements et je ne sais quoi encore et bien en fait pas du tout rien de tout cela genial

je me suis auto testée je suis allée au restaurant avec ma mère j'ai pris un coca que de satisfaction

pour le moment je ne ressens rien de particulier de positif (trop tôt peut être je ne sais pas)
ce que je sais en outre c'est que cela ne manque pas je ne passe pas ma journée a me dire que j'ai envie d'un verre

actuellement je ne ressens pas le besoin de me faire aider médicalement car je me sens bien (est ce que j'ai raison ou pas ?)

j'ai seulement envie que mon entourage m'encourage et la pas gagné personne n'en parle comme si cela était tout à fait normal (par contre quand je buvais ils ne se gênaient pas pour me faire des réflexions ce qui m'incité à boire encore plus je ne voulais pas entendre)

je fais faire le test des AA et si vous le souhaitez je vous le communiquerez

pour le moment je ne sais pas trop quoi dire a part que j'ai besoin d'être encouragée par mon entourage ensuite pour me comprendre un peu (par rapport à mon entourage) à chaque fois que j'ai eu besoin de prendre de grande décision je mets du temps à la prendre mais une fois qu'elle est prise je ne reviens pas en arrière

exemple ; il y a 2 ans j'étais sous anti dépresseurs (j'en avais marre) j'ai arrêter du jour au lendemain (pas bien je sais) et je ne m'en portais et m'en porte que mieux voilà je prends toujours mes décisions après mure réflexion cela peut prendre des mois des années selon la situation mais ensuite c'est irrévocable j'avoue honnêtement que je ne sais pas comment je fais je pense une force de caractère au fond de moi qui me fait agir de cette façon

Je ne sais pas si vous allez comprendre ce que je souhaite dire par pas évident à expliquer

Merci d'avoir prit le temps de me re lire et dans l'attente de vos réponses bonne journée

---

Profil supprimé - 22/01/2018 à 10h30

Bonjour sr47,

dans le temps, lorsqu'on coupait la queue d'un chat , on ne s'y reprenait pas à plusieurs reprises, on ne coupait pas un centimètre à la fois , on la coupait en une fois. Pour moi il en a été de même avec l'alcool tout comme toi tu l'as fait avec tes antidépresseurs.

Nous sommes tous différents et peut-être en certains cas faut-il y aller progressivement . Mais en ce qui concerne l'alcool, c'est alcool zéro du jour au lendemain , quitte à grimper aux murs les quelques premiers jours . Une aide médicale est parfois nécessaire , parfois une cure en milieu hospitalier est-elle nécessaire car nous sommes tous différents et sommes tous atteints de différentes façons. Une fois encore le fond de l'un n'est pas le fond de l'autre .

je te comprends parfaitement bien et ton score ne regarde que toi . Lorsque tu auras le résultat , ce sera à toi d'agir mais je ne peux que te suggérer une chose, si tu es alcoolique , il ne te faudra plus prendre le premier verre, un jour à la fois, comme préconisé chez A.A. et ne plus rester seule avec ce problème grave .

Bonne journée à toi

Profil supprimé - 22/01/2018 à 11h18

bonjour Salmiot1

je suis a zero verres depuis 8 jours j'ai fais comme pour les antidépresseurs.

aujourd'hui et comme les jours précédents je n 'ai aucune envie de boire

je souhaite seulement être encouragée et que nous en parlions avec mon entourage mais bon ils en parlent pas (je ne craquerais pas pour autant)
j'ai fais le test AA j'ai 3 réponses affirmatives

bonne journée à toi également

Profil supprimé - 22/01/2018 à 12h14

A toi de savoir sr47; aucun d'entre-nous ne pourra jamais dire que tu es ou que tu n'es pas alcoolique .
Bravo pour tes 8 jours , c'est un excellent début . Je t'encourage bien sûr à persévérer car si tu t'es inscrite sur c e forum, c'est que tu doutes encore toi-même de ton état . Une chose est certaine et je l'expérimente depuis un certain temps, il est tout a fait possible de bien vivre sans alcool .

Bonne route à toi

ps : dans quelques jours revois les questions et réponds-y le plus honnêtement possible . Faut bien reconnaître que 7 à 8 verres par jour , c'est pas rien .

Profil supprimé - 30/01/2018 à 09h24

bonjour à tous

Je reviens vers vous aujourd'hui 16 ème jours sans un verre je ne ressens vraiment aucun manque
Par contre j'ai un peu peur en effet, j'ai un ami qui vient pendant quelques jours qui aime bien boire j'ai peur d'être tentée est ce que quelqu'un à une idée ou un conseil afin que je ne craque pas
merci d'avance de vos réponses

Profil supprimé - 30/01/2018 à 11h20

Bonjour SR et bravo pour tes 18 jours . Beau début .

Pour répondre à ta question, je te dirai que ton ami ne t'obligera pas à boire , il ne te mettra pas le verre d'alcool dans la bouche et si tu bois de l'alcool, ce sera toi qui auras décidé. Alors, sois prévoyante et achète de bonnes boissons sans alcool tels les jus de fruits qui sortent un peu de l'ordinaire , des thés , pourquoi pas un bon café ?
Aie toujours à portée de main un verre plein mais pas plein d'alcool . Bois aussi beaucoup d'eau , c'est bon pour tout . L'eau, c'est fort, elle porte les bateaux lol.
Si l'ami que tu vas recevoir quelques jours est un véritable ami, il respectera ton choix et t'y aidera en consommant lui aussi des boissons non alcoolisées ou au pire, en consommant modérément.
Que tout aille bien !

salmiot1

Profil supprimé - 30/01/2018 à 12h38

salmiot 1

Merci pour votre réponse
et oui vous avez raison si je prends un verre cela ne sera que moi qui le décide.
Oui c'est un vrai ami et effectivement il ne me proposera pas de verre il sait que j'ai arrêté et que surtout je souhaite tenir le coup.
merci infiniment de m'encourager à poursuivre cela fait du bien de se sentir soutenue.

je suis allée chez mon médecin pour un tut autre problème hier et j'en ai profite pour lui dire qu'effectivement j'avais pris la décision de cesser de boire. Nous en avons parlé et si s'avère que pour lui j'ai passé le cap le plus difficile il ne voit pas l 'intérêt de me mettre des médicaments pour cela vu que je gère bien.
Merci d'avance de reprendre le temps de me lire
Sr47

Profil supprimé - 04/02/2018 à 19h36

Bonsoir Salmiot1

Je viens vers vous pour vous dire comment se sont passés les jours ou mon ami était présent
je n'ai rien bu ma mère et lui même on bu cela ne n'a donné envie de boire j'espère que je suis vraiment sur la bonne route en effet aujourd'hui cela fait 21 jours ma fille me trouve plus agréable (c'est elle qui prend le relais vive les ados).
merci encore pour vos encouragements
bonne soirée à vous lire
sr47

Profil supprimé - 05/02/2018 à 12h16

Bonjour Sr47,

Très heureux de te lire ce matin avec d'aussi bonnes nouvelles , aussi optimiste es-tu . 3 semaines, bravo et ce n'est qu'un début si tu ne te trouves plus aucune excuse pour reconsommer . Fais bien ton abstinence pour toi toute seule et tout ton entourage en sera ravi .
Dis-toi que tu es la personne la plus importante à tes yeux . Et si tu désires te faire encourager par plus d'alcooliques encore , il y a des forums A.A. dont celui "de l'Ombre à la Lumière" qui sera heureux de t'accueillir .
A ton tour tu éprouveras beaucoup de bonheur à accueillir et encourager d'autres personnes en quête d'aide .
Aime-toi , c'est très important et relève en toi toutes tes qualités;

Belle journée à toi

salmiot1