ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

VIOLENCE VERBALE INOUÏE

Par Profil supprimé Posté le 23/10/2018 à 00h34

Bonsoir à tous,

Je m'appelle Sébastien, j'ai 34 ans et un gros souci quand je bois en soirée. J'ai commencé à avoir ces problèmes il y a une douzaine d'années. Avant je n'avais pas ce comportement quand j'avais bu

Mon problème est le suivant : quand je sors, ce qui m'arrive une fois tous les 15 jours environ et un peu plus l'été, j'ai une consommation très importante, rapide et je sombre rapidement
À savoir qu'il n'y a quasiment pas de période de montée. Je suis bien et d'un coup je me réveille le lendemain. Et évidemment, ma compagne ou mes amis me racontent mes exploits.

J'ai visiblement (ma compagne m'a enregistré parler Samedi après une soirée très arrosée, on est restés dans le salon un ami, elle et moi pendant 2 heures) une violence inconsciente inouïe en moi. Mes propos sont abominables, et quand je me suis entendu, ça m'a fait un électrochoc et il n'est plus possible pour moi de continuer comme ça. Je me victimise, dis que le monde m'en veut, que tout le monde s'en fout de moi, je suis à 2 doigts de frapper mes amis, je veux me battre sans arrêt, et je tiens également des propos faux à propos de ma famille que je préfère vous épargner tellement ils sont aberrants et durs

Je suis quelqu'un qui a très peu d'estime de soi malgré de grande qualités que j'arrive quand même à reconnaître (j'ai fait des études, parle plusieurs langues, possède un grand sens de l'humour, j'aime jouer du piano, cuisiner, j'ai beaucoup de culture car je suis quelqu'un de curieux, etc etc) mais je galère professionnellement, vis parce que ma compagne gagne bien sa vie, doit être materné en permanence, ait du mal à prendre des décisions et ne sait pas quoi de ma vie.

Je n'ai plus de mère depuis que j'ai 12 ans, j'ai une belle mère et une petite d'une famille que mon père a recomposé et voue un culte assez dérangeant à mon père que je place sur un piédestal

Aujourd'hui j'entreprends de me reprendre en main parce que je suis fatigué de tourner en rond et de me voir sombrer semaine après semaine sans rien faire

Je n'ai pas ce comportement quand je bois des alcools dits légers, uniquement quand je bois du whisky

Me conseillez vous de stopper radicalement ma consommation d'alcool ? J'arrive facilement à me maîtriser quand je ne suis pas dans une optique de grosse fête, au restaurant ou quand je suis invité par exemple. Mais je ne veux plus montrer cette image de moi et souhaite retrouver un peu de fierté et d'estime pour moi même

Voilà, merci d'avoir lu ce pavé et bonne soirée à tous

1 RÉPONSE

patricem - 23/10/2018 à 10h47

Bonjour,

il n'y a pas la méthode pour arrêter (ou limiter) la consommation d'alcool mais celle qui vous conviens. Si une consommation d'alcool léger vous permet d'éviter le pire, peut-être devriez vous commencer par bannir tous les alcools forts de votre vie, voir où cela vous mène.

Ensuite, faîtes le point et prenez votre décision : abstinence ou consommation vraiment occasionnelle. Et ce ne sont pas les aides qui vous manqueront : psy, AA, CSAPA, etc...

Courage,

Patrice