

QUESTIONS SUR MA CONSOMMATION... ET COMMENT M'EN SORTIR

Par **Profil supprimé** Posté le 22/04/2019 à 01h16

Bonsoir à tous!

Voilà, je fais un premier pas vers vous pour faire un point sérieux sur ma consommation d'alcool.

Pour résumer la chose, j'ai depuis le lycée un rapport assez ambigu avec l'alcool. Depuis mes premières "cuites" à l'âge de 17 ans, j'ai toujours vraiment aimé la sensation que procure l'ivresse. J'ai toujours su maîtriser ma consommation dans le cadre de mes études post-bac, je n'ai jamais bu en semaine, même le jeudi soir lors des soirées étudiantes, mais dès le week-end je me suis souvent relâché, entre amis ou seul, ce dernier point m'ayant amené à me poser mes premières questions sur mon rapport à l'alcool.

Etant toujours sobre en semaine, j'ai très bien réussi ma licence post-bac. Seulement voilà, mon diplôme passé et suite à des problèmes de santé ainsi qu'à une trahison amoureuse, j'ai commencé à me réfugier dans l'alcool quasi quotidiennement. Ça remonte à octobre dernier, et depuis j'ai été entraîné dans la spirale infernale de l'alcool pour soulager mon mal-être. Mauvaise idée bien évidemment puisque aujourd'hui en avril malgré l'amélioration des choses ma consommation n'a pas diminué... A titre d'exemple, je bois une douzaine de bières à 5 degrés par jour, 5 jours sur 7 si on fait une moyenne générale.

Il semble en toute franchise que je sois dépendant à l'alcool, c'est pourquoi je poste sur ce forum.

Cela dit, j'essaie de voir le positif. Par exemple, je ne bois que de la bière, et à choisir entre alcools forts ou sobriété, je choisis la sobriété. Par ailleurs, aujourd'hui weekend de Pâques en repas de famille, je n'ai bu que deux verres de vin, sans ressentir aucun besoin de boire plus étant occupé par les conversations entre cousins, etc. Ce qui me permet donc de penser que mon cas est encore loin d'être désespéré si je m'y prends suffisamment tôt.

Alors si certains sont prêts à me donner un avis objectif sur ma consommation et m'aider à réduire voire arrêter, je ne demande pas mieux! Un grand merci à vous d'avance et bonne fin de week end.