

## VAINCRE L'ENVIE DE BOIRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 30/04/2019 à 11h26

Bonjour

Je bois depuis quelques années. Au début c'était quelques verres ensuite c'était la bouteille jusqu'à l'ivresse dont je ne me rappelle de rien le lendemain. Ce qui veut dire que je faisais n'importe quoi sur les réseaux sociaux, j'envoyais des messages à des personnes qu'il ne fallait pas, des sms à mon ami qui l'ennervaient sérieusement car il ne sait pas que je bois (on ne se voit que le Week end). Des gueules de bois, des yeux gonflés, une déprime .....

J'en ai eu marre de tout ça, j'ai appelé les AA où on m'a dit d'aller aux réunions (j'y vais 1 à 2 fois par semaine selon mes disponibilités). J'y suis allée la 1ère fois le 20 février 2019. 1ère semaine impeccable ça me semblait facile d'arrêter mais j'ai rechuté plusieurs fois tout comme hier.....

Je suis décue de moi car je n'arrive pas à vaincre cette envie de boire même si c'est déjà mieux je ne bois plus tous les jours.....

Les conseils des AA m'ont apporté beaucoup mais j'ai toujours la main tendue vers ce 1er verre .....

Avez vous d'autres conseils pour décrocher complètement de cette foutue bouteille ?

Je vous remercie. Cordialement.

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 06/05/2019 à 10h46

Bonjour,  
Malheureusement, je n'ai pas la potion magique de Panoramix pour répondre à votre question, mais vous avez déjà compris qu'il n'y en a pas. Au risque de répéter ce que vous avez déjà entendu, c'est le combat d'une vie.  
Que puis-je apporter comme conseils ? L'intérêt d'avoir des périodes d'abstinence permet de conserver en mémoire les situations positives vécues lors de ces journées sans alcool, pareil pour les rechutes, et pareil pour tous les conseils reçus ou trouvés. Ces moments désormais dans votre mémoire ressortiront et vous permettront d'avancer pas à pas.  
Principal conseil : en parler sans tabou autour de soi, avouer sa faiblesse, vous vous rendrez compte que beaucoup de personnes sont faibles également (il n'y a pas que les alcooliques qui vivent un mal-être, c'est presque devenu une norme dans notre société). Et en parler vous offrira des retours de personnes (conseils, témoignages, ...) qui vous feront également avancer.

---

**Profil supprimé** - 06/05/2019 à 11h39

Bonjour Chouq,

Merci d'abord pour votre témoignage.  
C'est la première fois que je poste qqch sur ce forum, enfin surtout C'est la première fois que je me dis avoir peut-être un problème avec l'alcool..  
Je ne sais pas en réalité si ma consommation est excessive ou non car je ne bois pratiquement qu'en soirée (c'est à dire à peu près un week-end tous les 15 jours quand je n'ai pas ma fille). De ce fait il est assez dur d'imaginer avoir un problème car il m'arrive de boire un verre de vin en semaine mais seulement 1 et pour accompagner mon repas du soir pour un moment convivial avec mon mari donc rien d'alarmant et dans ces situations je me contente très bien d'un verre.  
Ce qui m'alerte aujourd'hui c'est ma consommation excessive un week-end que deux, je suis une femme de 29 ans et autant dire que les quantités que j'ingurgite en soirée sont énormes.. exemple 2 pintes de bière à 8 degrés suivi de 2 bouteilles de vin rouge quand nous sortons avec mon mari donc en gros 1 bouteille de vin chacun et encore après ça je ne suis pas complètement soule ! Mais je me dis que ce n'est pas normal de boire autant car il m'est arrivé malheureusement de ne plus savoir ce que je faisais ou aucun souvenir le lendemain ou quand je me duqure avec mon mari lors de ces soirées car l'alcool rend parfois nerveux et bien ça m'est arrivé de me retrouvée seule dans la rue à 4h du matin..  
La semaine je suis irréprochable entre guillemets je ne bois pas je travaille je m'occupe de ma fille mais le week-end ou je ne l'ai pas et bien nous aimons avec mon mari sortir et malheureusement boire bcp trop. Je suis qqun de très réservée en tant normal et j'aime me sentir un peu moins "coincée" lorsque nous sortons, ne pas avoir honte de danser etc.. alors que si je sais que nous ne sortons pas le soir et bien je m'arrête à un ou 2 verres à la maison!  
Mais voilà pour en revenir à votre témoignage (désolé d'avoir raconté ma vie) je suis dans le même cas que vous quand vous dites que vous ne savez pas résister au premier verre, pour moi c'est seulement à partir du vendredi soir certes mais je trouve déjà que je n'arrive plus à contrôler mon envie de boire dès que le week-end approche et à 29 ans cela m'inquiète bcp car je dépense énormément d'argent en soirée pour l'alcool et surtout je me sens déprimée le dimanche quand je vois dans l'état dans lequel je suis après 2 jours de bringue de beuverie et de dépenses. Je me dis que c'est de l'argent qui aurait pu servir pour autre chose.  
C'est dur de se rendre compte qu'on a un problème avec l'alcool quand c'est seulement 1 week-end sur 2 et lié seulement aux sorties

nocturnes du week end mais malheureusement cela existe j en suis la preuve et je ne sais pas comment réagir, dois je ne plus boire du tout lorsque je sors vu que je n arrive pas à me contenter d un verre, malheureusement plus facile à dire qu à faire. Je vous souhaite bon courage en tout cas je n ai pas bcp à répondu à vos interrogations juste partagé mon expérience..

---

**Profil supprimé - 06/05/2019 à 16h19**

Bonjour chouck

j ai le même soucis que toi en soirée je ne sais me contrôler je deviens vite agressif et fais du mal moralement à ma vie de famille ca me rd triste c est pr cela que j ai décidé de voir un médecin qui me donnera peut etre la solution  
Notre solution c est l abstinence totale d alcool ! Il faudra une grande volonté à y arriver surtout si l entourage favorise l a prise de substance alcoolisé et fait la fête souvent

---

**Profil supprimé - 06/05/2019 à 21h29**

Bonsoir Chouck,

J'ai fais un sevrage à domicile, ce qui permet de travailler ou de s'occuper des enfants.

Je ne bois pas depuis le 15 février et deux fois par semaine je vais à l'hôpital de jour, le matin groupe de parole et après-midi "pleine conscience ou hygiène de vie ou gymnastique".

Ca m'aide énormément c'est mon généraliste qui me l'a proposé, il est alcooloque.

Vers 19 H l'heure ou j'ai une envie de boire, je prend un jus de tomate avec du tabasko.

PS : je suis une alcoolique depuis 30 ans je ne compte plus les post-cures et les rechutes d'où je reste vigilante depuis le 15 février.

Bonne soirée et au plaisir de te lire.

Mounna

---