

## CONSOMMATION PONCTUELLE EXCESSIVE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 12/06/2019 à 22h09

Bonsoir,  
Je viens solliciter des conseils concernant mon problème avec l'alcool.  
En effet, depuis quelques années maintenant lorsque je suis en soirées où tout autres occasion ou l'alcool est présent, je n'arrive pas à me restreindre et je bois jusqu'à être trop ivre pour continuer.  
Évidemment, trous noirs, honte et déprime passagère.  
Je me promets à chaque fois que ce sera la dernière mais des que l'occasion se présente je retombe.  
Je viens ici car je pense avoir passé un cap et je me rends compte qu'il me faut de l'aide ayant cette fois ci été ivre en face de mes collègues, également ivres mais cela ne justifie pas l'état dans lequel je me suis mis.  
Je pense aller chercher des conseils chez les AA de ma ville et j'aimerais entreprendre un arrêt définitif de ma consommation.  
J'ai été élevé et entouré d'alcool toute ma vie.  
Membres de ma famille alcoolique consommant tous les jours.  
Je sollicite donc vos avis et conseils éventuels.  
Merci