

DIFFICULTÉS AVEC L'ALCOOL

Par **exmat** Posté le 26/10/2019 à 11h10

Bonjour à tous,

J'ai décidé de franchir le cap de parler de mes problèmes de consommation d'alcool avec vous, aujourd'hui. Je sens que j'ai vraiment besoin d'aide et de soutien même si je ne suis pas encore prêt à en parler à un organisme...

Depuis plusieurs années, l'alcool s'est immiscé dans ma vie... En fait, depuis que je suis adulte. J'ai eu une enfance assez paisible, assez sereine.. J'ai eu des parents qui se sont bien occupés de moi et qui m'ont éduqué comme il se devait... dans le sens où ils ont fait de leur mieux. Du côté de ma mère, beaucoup de membres de sa famille ont eu un problème avec l'alcool.

En paradoxe avec cette enfance plutôt épanouissante, j'ai subi une nuit des attouchements de la part d'un voisin qui m'avait invité à passer une nuit avec lui... sous sa tente... Est-ce que ça a pu avoir une influence ? je l'ignore... De même, une amie de ma mère s'était montrée très câline avec moi lorsque j'ai passé une soirée avec elle, seul... Des câlins, des bisous sur la bouche... J'ignorais à ce moment-là que ce devait être très malsain... Et ça s'est passé plus ou moins à la même époque.

J'ai vécu quelques années à l'étranger où j'ai vécu en couple où, globalement, tout se passait bien. Malheureusement, lors de dîners avec la belle-famille ou entre amis, on me servait à boire.. je ne refusais pas... Au contraire, j'y allais bon gré ! Puis, petit à petit, je me suis mis à m'acheter une petite bouteille lorsque je faisais les courses et lorsque je savais que ma compagne rentrait relativement tard du boulot... Je cachais la bouteille une fois qu'elle était vide (oui, je pouvais me vider une bouteille de vin de 50 cl voire de 75 cl sans problème...) une fois par semaine...

Depuis que je suis célibataire, ma consommation n'a pas réduit. Au contraire, j'avais plutôt tendance à boire 2/3 verres de vin par soir... Malheureusement, cette semaine, j'ai bu une bouteille entière ce Mardi, une bouteille entière hier, deux verres Mercredi... Bref, je trouve que c'est énorme et j'ai envie de me sortir de là. Lorsque je suis invité en famille, je bois au moins 2 verres... J'ai l'impression de foutre en l'air ma santé et je culpabilise beaucoup tous les lendemains matins après avoir consommé...

Merci de m'avoir lu... J'espère trouver une solution un jour...