

ENVIE DE PROGRESSER...

Par **Chrisalex** Posté le 24/11/2020 à 18h33

Bonjour à tous,

Cela fait quelques temps désormais que j'ai un problème d'alcool, depuis 2-3 ans environ. Tout a commencé en fait depuis que je me suis rapproché avec certains membres de ma famille qui aime bien boire, j'ai commencé à boire un verre le samedi soir et dimanche soir, puis au fur et à mesure un verre et puis deux verres tous les jours. C'était en général du vin rouge. Je suis peu fan des alcools forts.

Puis toujours il y a 2 ans dans mon travail, je commence à boire de la bière, souvent des pintes, durant ma pause déjeuner. Là aussi ce milieu de travail où j'étais, on faisait très souvent des apéros le soir. L'escalade se poursuit. Je perds ce travail épanouissant car c'était un CDD, ma consommation d'alcool augmente. Pendant cette période de chômage, il m'arrive de boire une bouteille de vin, pas par jour mais de manière occasionnelle, tout en cachant la bouteille quand je rentre à la maison.

Je n'aime pas être dans l'ivresse, juste atteindre une dose où je me sens bien, où mes ennuis sont mis en sommeil, je suis très sociable et joyeux dans ce stade de bien-être. Pas lourd, ni agressif.

Il y a un an tout bascule où un de mes proches est touchée par un grave problème de santé. Pendant un an je suis à son chevet mais je n'avais qu'une seule hâte, être le soir pour boire mes pintes de bière (Entre 1 et 2 L pour taux d'alcool entre 6 et 8 degrés en général). Pour oublier là aussi le temps de quelques heures. Sans oublier les deux confinements qui ont aggravé mon problème d'alcool avec la quasi absence des relations sociales. Ma compagne a relevé ma consommation quotidienne, je ne l'ai pas nié sans pour autant m'éterniser sur ma réelle consommation.

J'ai envie de progresser, peut-être pas arrêter brutalement mais supprimer toute consommation la semaine. Je suis lassé de me lever le matin avec ce sentiment de vide intérieur. Hier je n'ai pas consommé d'alcool, aujourd'hui je pense tenir à nouveau...