

## JE CROIS QUE J'AI UN PROBLÈME

---

Par **anonyme73** Posté le 17/04/2021 à 10h49

Voilà, c'est pas facile à exprimer mais à l'évidence j'ai un problème avec l'alcool.

Je bois surtout du vin et de la bière (rarement seule). Si c'est seule c'est juste un verre le soir en rentrant du boulot.

Mais dès que je suis avec mon compagnon ou des amis, je bois jusqu'à ne plus me souvenir de ce que j'ai fait ou dit.

Cela me pose des gros soucis dans ma vie car je peux blesser les gens (par les mots je précise) et ne pas m'en rappeler le lendemain.

A vrai dire, je me rappelle presque jamais de mes fins de soirée.

Mon petit ami est comme moi (nous ne vivons pas ensemble et nous nous voyons que le week-end).

On s'engueule sans arrêt à cause de ça et le lendemain on a honte mais on recommence quand même. Hier par exemple on a bu 3 bouteilles de vin à 2. Tant que j'ai à boire devant moi je bois...

### 5 RÉPONSES

---

**Blackout2021** - 19/04/2021 à 08h48

Bonjour à toi,

Je comprends complètement ce que tu vis..avec mon compagnon nous avons avancé de plus en plus sur cette voie..au point de boire tous les soirs et de plus en plus en quantité (et oui le corps s'habitue) et tous les matins je culpabilisais..mais le soir venu on rebovait..

Un cercle vicieux accentué par de mauvaises nouvelles et l'envie de lâcher prise sur la réalité..

Mais il y a peu de temps j'ai commencé à m'avouer avoir un problème avec l'alcool, en parler avec mon conjoint qui m'a dit que quelque

soit ma décision il me soutiendrait.. ma décision est prise je souhaite arrêter complètement car je ne sais pas (ou plus) me limiter. J'ai

donc vu mon magnétiseur (qui m'a aidé à arrêter le tabac depuis 18 mois) qui m'a permis de tout dire et m'a rassurée.

Cela fait 4 jours, je n'en suis qu'au début..j'espère y arriver..tenir bon pour mes enfants, pour ma famille, pour moi..

si tu sens que tu ne peux pas te maîtriser..c'est important d'en parler et de trouver de l'aide.

Plein de courage à toi et bonne continuation!

---

**Gael** - 21/04/2021 à 06h27

Salut

Ne perdez pas espoir.

C'est déjà énorme que vous soyez sur ce forum pour en discuter.

Tenez bon, rien que 24 heures pour commencer...

Bon courage

---

**Profil supprimé** - 29/04/2021 à 16h12

Bonjour à vous !

Déjà bravo pour vos témoignages et bravo pour vos aveux. Je suis exactement dans le même cas que vous. Alcool festif au point de départ, un chéri qui traîne une dépendance depuis quelques années... On a commencé à boire ensemble pour le fun (on danse, on chante, on s'éclate !!) et puis on tombe dans ce satané cercle vicieux... là où l'alcool est moins fun, les disputes, des difficultés à aller au travail, à tenir la maison...

De mon côté, je n'arrive pas encore à faire cet aveux, de dire que je suis a..... Je suis encore au stade où je sais que j'ai un problème vis à vis de la quantité, des limites... Quand je commence, je ne peux plus m'arrêter ou rarement... Paradoxalement, je peux passer plusieurs semaines sans boire et sans avoir de manque... mais je finis toujours par céder à "ce verre".... ce verre lors d'un repas de famille, d'un apéro avec des amis, un truc à fêter en couple... et pendant plusieurs semaines voir mois, je me mets à boire régulièrement, trouvant toujours un prétexte, une bonne excuse... pourquoi est-ce si difficile ?

Faut-il vraiment tout arrêter et ne plus jamais boire ? Et comment éviter ces questions gênantes de type "ha tu es enceinte ??? tu peux le dire, je garderai le secret ! si tu l'es pas alors bois! un verre ça fait pas de mal!!! " et bien si.. un verre ça peut provoquer des dégats...

Je suis gênée face aux autres, je ne veux pas refuser pour éviter de trouver une excuse, et à la fois, pourquoi toujours se justifier!

Je trouve ça génial de pouvoir échanger avec vous! J'espère qu'ensemble on trouvera des solutions et qu'on arrivera à être plus forte que l'addiction 😊

---

**Lyna11** - 30/04/2021 à 06h47

4 mois sans alcool et tout comme toi, j'ai commencé à ne plus me souvenir puis ça a dégénéré un soir j'ai été violente envers mon compagnon...je peux me passer d'alcool pendant des jours je ne suis donc pas alcoolique me disai-je...  
Erreur je suis bien alcoolique parce que quand je commence je ne sais pas m'arrêter... il y a plusieurs formes de dépendances à l'alcool

J'ai tout arrêté et ça n'est pas facile à justifier avec son entourage mais je m'en fiche...ça y est ils s'y sont fait après ça ne plaît pas à tout le monde. C'est leur problème! Je ne raconte pas ce qu'il s'est passé ça c'est mon histoire.

Je suis suivi par une psy depuis 6 mois elle m'aide a comprendre ce que je voulais oublier en buvant, je suis en train de redevenir moi-même accrochez vous!

---

**PlilGrod - 04/05/2021 à 16h46**

Bonjour,  
pas facile de reconnaître qu'on a un problème avec l'alcool...mais tu viens de le faire,et ça c'est un immense pas vers un nouveau départ...!!! Mis à part ce forum,il y a plein de gens de bonne volonté et d'associations qui ne demandent qu'à t'aider,n'hésite pas à faire appel à eux ils seront toujours prêt à t'écouter et te diriger vers des aides plus complètes,(centre de sevrage,de cure ou autre)...bien sûr au début ça semble insurmontable de faire le 1er pas,mais encore une fois tu viens d'en franchir un énorme en osant parler ouvertement de ton énorme malaise face à ç cette terrible addiction.Comme tu as pu le remarquer je me suis permis de te tutoyer car je pense être beaucoup plus jeune que toi aussi bien en age qu'en terme d'addiction....j'ai combattu de longues années contre ce fléau..mais jamais seul...!!! j'ai eu des victoires,des défaites,mais je me suis toujours relevé...je suis maintenant abstinent depuis longtemps....et j'ai enfin retrouvé ma liberté...bon courage à toi..tu as déjà fais 50% du chemin...!!

---