

## HABITUDES DE CONSOMMATION

---

Par **Olivierkeugue** Posté le 22/05/2021 à 22h59

Bonjour j'ai 46 et cela fait presque 15 ans que je suis alcoolique.

Avant j'étais un consommateur "normal" qui buvaient lors des fetes et repas familiaux ou même lors des sorties avec des amis. Je buvais comme tout le monde et parfois de grandes quantités. Mais je me remettait toujours de mes cuites le lendemain avec une gueule de bois mais la vie continuait son cours normal.

Lorsqu'il y a 10 ans je me suis rendu compte que je devenais dépendant, j'ai entrepris une cure avec un sevrage total. Cette cure a marché mais depuis ma forme d'alcoolisme a changé

Aujourd'hui, je suis totalement abstinent pendant des périodes pouvant aller de 6 à 10 mois. Puis un rechute qui peut durer en moyenne deux semaines. Lors de ces rechutes, ma consommation est excessive voire suicidaire. Je prends de grandes quantités d'alcool vite et tous les jours. Je fais essentiellement du binge drinking (boire vite pour devenir très vite ivre) puis je me maintiens dans cet état pendant 10 à 14 jours. Lors de cette période mon comportement est proche de la démence. Je commets des actes que je ne pourrais même pas décrire (sexe, masturbation toutes les heures, dragues systématique à la limite du harcèlement, dons de sommes conséquentes à des inconnus, je paie des bouteilles de whisky chères à des passants, je suis détestable, j'ai le visage bouffi et tuméfié presque, je suis mentalement et physiquement différent, j'ai un comportement presque suicidaire, je suis verbalement violent et j'alterne avec une extrême gentillesse.

Je suis de nature plutôt réfléchi, calme, bienveillante, à la limite timide mais agréable avec mon entourage.

Ce qui est le plus surprenant c'est que je ne me souvient de rien de ce qui s'est passé pendant cette période de 14 jours, le trou noir. c'est mon entourage qui me relate mes faits et gestes.

S'il n'y avait pas eu d'alcool on aurait dit qu'on est face à une double personnalité.

Avez-vous déjà dans votre entourage observé ce genre de comportement qui est devenu récurrent/saisonnier ?

Merci pour votre aide

### 4 RÉPONSES

---

**Lyna11** - 27/05/2021 à 06h28

Bonjour Olivier,

Que ressens-tu lorsqu'on te relate ce qu'il s'est passé ?

A mon sens il serait important de comprendre ce qui déclenche ces crises et à mon humble avis il serait bon de faire une thérapie.

Il peut y avoir tellement d'explications...mais vu ce que tu décris il est vraiment important de prendre le temps de se poser pour analyser tout ça.

Rien est impossible

Bonne journée à toi

---

**Moderateur** - 27/05/2021 à 17h00

Bonjour Olivier,

Un professionnel des addictions rompu à la thérapie comportementale ou un thérapeute de type cognitivo-comportementaliste pourrait vous aider à déconstruire ce qui se passe et à agir différemment. Par exemple il pourrait vous aider à repérer la prochaine crise, à adopter des stratégies d'évitement ou, si vous ne l'évitez pas, des stratégies pour reprendre le contrôle plus rapidement.

En tout cas, comme le souligne aussi Lyna, il y a des choses à comprendre et vous pouvez faire cela avec l'aide d'un professionnel qui peut aussi vous aider à ce que cela se passe différemment.

Si vous souhaitez les coordonnées d'un centre de soins où vous seriez susceptible d'en parler avec un professionnel des addictions Alcool info service se tient à votre disposition pour vous donner des adresses.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Olivierkeugue** - 27/05/2021 à 17h33

Bonjour,

Merci Lyna pour ton message.

Effectivement je ressens beaucoup de culpabilité, de la honte et je passe des jours à gamberger et essayer de réparer les torts commis. Sauf qu'on fil du temps j'ai perdu beaucoup d'amis mais aussi l'estime de pas de personnes qui ont du mal à comprendre. Je les comprends bien pour être honnête.

Merci au modérateur pour vos conseils. J'ai entrepris de consulter un spécialiste et mon prochain rendez-vous est dans un mois. Etant croyant, je pense aussi à la prière.

Merci encore pour vos messages de soutien

Olivier

---

**Lyna11 - 31/05/2021 à 07h50**

Accroche toi ! Tu as fais le pas le plus dur : tu es conscient de ton problème et tu l'as avoué. Je pense que tu as aussi perdu l'estime de toi-même et quand on la retrouve ça n'a pas de prix, c'est indispensable pour se (re)construire.

Tiens nous au courant de tes avancées.

Bonne journée à toi

---