

BESOIN D'AVIS SUR MA CONSOMMATION

Par **Profil supprimé** Posté le 05/04/2022 à 17h11

Bonjour,
Je pense être au bon endroit pour vous parler d'une situation qui me tracasse et est encore problématique dans ma vie malgré de bons efforts effectués.

J'ai toujours eu un problème avec l'alcool depuis mon plus jeune âge, quand je bois je ne peux pas m'arrêter et ça part tout le temps en cacahouète d'une manière plus ou moins forte.

Les gens qui me connaissent bien me connaissent également sans l'alcool et me pardonne même dans les plus grosses bourdes (merci énormément à eux..) mais avec les autres personnes c'est beaucoup plus délicat...

J'ai arrêté de boire seul et (quasiment) de fumer du cannabis + tabac depuis 8mois. Je bois désormais à la fréquence de 0 à 2 fois par mois en soirée de manière très intense.

Le problème est que même après 2-3mois sans cannabis/cigarette, dès que je bois je retombe dans mes vices et fume toute la soirée. Je ne continue pas la consommation et stop net après la soirée mais elle est intense pendant un soir complet.

Le lendemain je me sens coupable et je me dis que je n'arrive pas à arrêter complètement ces addiction, où tout part de l'alcool qui me fait baisser la garde, reprendre les autres addictions. C'est comme ci je me vengeais de ces abstinences sur une soirée. C'est dévastateur sur mon mental et met à vain les combats effectués.

Je suis de nature très fêtarde et je sais que je ne peux me contenter de ne boire qu'un verre à ce genre de déplacement, je préfère ne pas y aller du tout c'est plus simple pour moi.

Mes interrogations sont comment faire pour continuer à sortir socialement le soir et ne pas me replier sur moi et rester à la maison en ayant arrêté ces substances?? Est ce que la solution est d'esquiver voir bannir les endroits à risques et aller au cinéma ou des endroits qui sortent de mes habitudes??

Si je suis à un repas avec mes amis/famille est ce que je dois refuser le verre de vin rouge tout en sachant que ça va dégénérer à 100% si je commence à boire??

Merci à vous pour les avis, on continue le combat.

1 RÉPONSE

Espoir0773 - 06/04/2022 à 10h55

Bonjour Exoticlean,

Je pense que tu as déjà les réponses. Si tu n'arrives pas à te contrôler quand tu bois, le mieux est de ne pas consommer du tout.

Tu peux tout à fait socialiser sans boire de l'alcool. Si si, c'est possible. Tu te sentiras mieux avec toi même. Essaie.

Bon courage.
