

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# JE BOIS DE PLUS EN PLUS.

---

Par **Dleq** Posté le 30/04/2022 à 08h57

Bonjour.  
Sans activité professionnelle depuis 5 ans, je suis tellement angoissée, je me sens tellement inutile à la maison, que je bois de plus en plus tout au long de la journée. Je n'arrive plus à lutter. Je fais aussi beaucoup de sport, mais ma première envie quand j'ai fini une séance de sport, c'est boire un verre. Je réussis à m'abstenir la plupart du temps dans l'instant, mais je n'arrive jamais à la fin de la journée sans avoir bu.  
J'aime boire de la bière et du vin. J'aime le goût et je préfère boire de l'alcool que manger. Quand je mange, j'ai moins envie de boire. J'ai toujours été traitée de grosse par ma mère et j'ai été privée de nourriture. Alors je crois que j'ai installé dans mon cerveau l'idée que "manger, c'est mal". C'est peut être comme ça que j'ai commencé à boire. Pour me détendre aussi avant que mon ex mari ne rentre le soir...  
Je ne souhaite pas m'abstenir totalement; j'aimerais arriver à consommer raisonnablement, pour le plaisir.  
C'est fou, mais le fait de faire cette démarche de demander de l'aide pour la première fois m'a déjà ouvert les yeux sur l'origine du mal. J'ai intégré qu'il est moins grave de boire que de manger...  
Si je ne suis pas seule dans ce cas là, j'aurai plaisir à vous lire.  
Merci.

## 4 RÉPONSES

---

**Carte** - 02/05/2022 à 16h29

Bonsoir Dleq  
Oui la solitude est un élément compliqué à gérer et tu n'es pas seul dans cette situation.  
Malheureusement, au regret de ne pas être en accord avec toi, boire raisonnablement n'est pas la bonne décision car je crains que tu te fatigues à te contrôler. Il y a un avantage et un inconvénient d'arrêter de boire, l'inconvénient c'est que tu as perdu la guerre contre l'alcool, l'avantage est que la guerre est fini.  
Essaye si tu peux, voir ton médecin, un addictologue et des groupes de discussion pour parler librement de ta maladie qui est la même que nous tous.

Alors courage, arrêter de boire est réalisable. C'est pas facile, long avec des hauts et des bas... Le chemin vers l'abstinence n'est pas une ligne droite, mais tu peux y arriver si tu es aidé

Courage à toi car vivre sans alcool est une nouvelle vie. crois moi.

Sy

---

**Manu04424** - 03/05/2022 à 22h47

Bonsoir,  
Je ne suis pas capable de te dire quoi faire vis à vis de ta consommation... Mais je comprends cette envie de prendre un verre... C'est vrai ça détend et j'en fais autant étant très souvent seul.  
Mais tu as raison l'écriture est déjà une bonne première démarche, et finalement on se rend compte que nous ne sommes pas seul à connaître ce problème.  
L'alcool aide malheureusement à supporter des douleurs et les difficultés. Mais il ne les règle pas, il rajoute des problèmes aux problèmes existants...  
Tu peux peut être te donner comme objectif de ne plus boire, et cette réussite te donnera de la confiance pour les autres choses qui déconnent dans la vie. Juste pouvoir se dire : j'ai réussi à arrêter !  
Chaque victoire entraîne une autre...  
Voilà je me reconnais quand je te lis... Et je me dis qu'en parler c'est une bonne 1ere étape...  
N'hésite à écrire...

---

**Moderateur** - 05/05/2022 à 14h54

Bonjour Dleq,

Bravo pour votre prise de conscience. L'écriture permet de prendre du recul, de structurer ses idées et de mieux se comprendre. Elle permet aussi, ici, le partage et le soutien. Je vous encourage à continuer à écrire.

Concernant votre récit ce qui me frappe c'est qu'une part de votre alcoolisation semble relever du "trouble de l'alimentation", trouble qui semble avoir été induit par les jugements négatifs de votre mère à votre égard. Sachez que ce genre de jugement dans la bouche d'une

mère n'a souvent rien à voir avec la réalité et tout à voir avec un problème personnel de la personne qui le dit. Mais quand on est un enfant ce sont des mots qui marquent et contre lesquels il est difficile de se défendre.

Je crois qu'un travail thérapeutique avec un/une professionnel(le) pour dénouer cela vous aiderait déjà à alléger le fardeau de l'alcool pour vous. Il s'agit d'atténuer la portée de ce "il est moins grave de boire que de manger" et de régler vos comptes avec l'image corporelle négative qu'a induite votre mère par ses jugements. Les troubles de l'alimentation et les troubles de l'usage de l'alcool sont souvent associés. C'est un problème connu des professionnels.

Je vous invite donc à prendre contact, par exemple, avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Votre relation à l'alimentation et à l'alcool pourront y être abordés. Vous pourrez y poursuivre un objectif de diminution de l'alcool si c'est ce que vous souhaitez.

Pour trouver un CSAPA appelez-nous ou utiliser le rubrique d'adresses utiles de ce site.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Dleq - 05/05/2022 à 15h51**

Bonjour.  
Merci de répondre à mon post avec autant de compréhension.  
J'ai du mal à trouver les mots. J'ai beaucoup d'angoisses, avec les douleurs physiques qui les accompagnent quand elles sont trop fortes. Et elles sont souvent trop fortes.  
J'ai beaucoup diminué ma consommation depuis quelques jours mais je me sens très fragile.  
La présence de mon compagnon à la maison cette semaine m'aide énormément parce que j'ai pu exprimer en toute liberté mon problème et mes objectifs. Mais la semaine prochaine je serai seule, et j'organise déjà mon planning pour être le moins possible à la maison.  
Je me suis allégée d'une culpabilité très pesante le matin au réveil quand je n'ai pas su m'arrêter au 2eme verre de vin le soir. C'est déjà une victoire. Mon reflet dans la glace est plus serein.  
Je n'arrive pas à viser l'abstinence parce que je voudrais pouvoir "fonctionner" normalement.  
Je ne sais pas si j'y arriverai. J'ai conscience du risque de dérapage. J'y vais pas à pas.  
Je suis consciente de ma consommation excessive et en augmentation depuis quelques années et je n'avais pas réussi jusqu'à aujourd'hui à me décider à la freiner. Alors je suis déjà heureuse de cette première étape. Mais je vais me rendre à une réunion fermée. J'en ai besoin. Je ressens le besoin de partager ces angoisses que génère l'envie irrépressible de prendre un verre.  
Peut être aussi besoin d'entendre vos témoignages .  
Merci encore pour vos gentils messages.

---