

## CONTRÔLER SA CONSOMMATION

---

Par **Lulali** Posté le 14/03/2023 à 22h46

Bonjour à tous,

Je m'inquiète de ma consommation d'alcool.

En effet, je ne bois pas quotidiennement cependant lorsque je commence à boire je n'arrive pas à m'arrêter cherchant l'état d'ivresse.

Cet état me permet de m'expliquer, de lâcher prise.

Vivant dans un contexte familial compliqué, j'ai tendance à me réfugier de plus en plus dans l'alcool et cela commence à m'inquiéter vraiment.

Je suis maman de 2 enfants (4 et 7 ans) et j'ai peur pour elles, pour moi.

Avez-vous des conseils pour m'aider ?

### 3 RÉPONSES

---

**Fwinny** - 16/03/2023 à 08h23

Hello Lulali,

aucune généralité ou conseil de mon côté à te donner, mais je peux te dire que je suis dans le même cas. Je ne bois pas tous les jours, je fais même le dry january (avec difficulté, mais en couple donc plus facile, et avec fierté).

Mais le premier verre est toujours suivis d'aurte verre jusqu'à ce que je n'en puisse plus. Je vais jusqu'à boire en cachette pour compléter avec une gorgée d'alcool fort... Même seul.

L'analyse que j'en fait me concernant c'est que la tentation d'alcool est plus forte que moi, et donc que je suis en dépendance psychologique.

En lisant ce forum, j'ai l'impression qu'on est pas mal dans ce cas : capable de ne pas boire le midi, voir en semaine. Mais quand on commence ça part loin.

D'autres ont carrément une dépendance physique, tu as peut être la chance, comme moi, de ne pas encore en être là. ça veut dire que c'est le moment de reprendre la main!

Si ton contexte familial est compliqué, peut être que c'est là dessus qu'il faut que tu t'interroges, l'alcool étant une sorte de fuite ou d'abri ?

Peut être que tu peux en parler à un proche, ou à un service dédié ?

Bon courage à toi en tout cas!

---

**Lulali** - 19/03/2023 à 23h20

Fwinny,

Merci pour ton retour.

Je me suis effectivement demandé si cette vie que je vie actuellement était faite pour moi... Et il est clair que non... C'est horrible de se l'admettre.. Je pense juste que je ne veux pas entendre la vérité et je préfère me tuer dans le silence en consommant de l'alcool... Je suis perdu aujourd'hui, cherchant qui je suis mais surtout qui je dois être

---

**Cht** - 20/03/2023 à 11h01

Bonjour Lulali,

Je vis exactement la même chose, dès que je bois un verre c'est fini, je finis forcément ivre...alors pourquoi boire le premier m'a-t-on déjà demandé...et bien parce que je n'arrive pas à faire autrement ! En général je ne bois rien de la semaine mais dès que le weekend arrive je sens l'envie de boire qui arrive...toute la semaine je culpabilise, mais dès que je suis en compagnie de personnes qui boivent, je ne sais pas dire non.

J'ai deux enfants également, de 11 et 17 ans. Mon grand voit bien le souci, on en a déjà parlé. Mon conjoint a la même conso que moi mais il estime qu'il n'y a aucun problème, même lorsque l'on a pris le volant alcoolisés tous les 2 avec les enfants il a dit que ce n'était pas grave, alors que moi j'en pleure régulièrement car nous avons un comportement dangereux !

De plus, j'ai de plus en plus de pertes de mémoire, les réveils sont compliqués quand on ne sait plus ce qu'on a fait la veille !

Je suis restauratrice, et j'évolue dans ce milieu depuis des années...c'est compliqué pour moi !!!

Je vous souhaite de trouver qqun à qui en parler afin de vous aider à vous sortir de là. Rien n'est facile, mais ne restez pas seule avec votre conscience et votre culpabilité, ça ronge le coeur et le cerveau !!!

Bon courage à vous !

---