

## CONSEILS POUR LE DÉBUT D'ALCOOLISME

---

Par **Zirconeme** Posté le 08/07/2023 à 19h31

Actuellement suite à de nombreux problèmes... je ressens l'alcool comme un manque .. j'ai 28 ans, je suis une femme bosseuse .. tous ce passe bien du matin jusqu'au moment de rentrer chez moi. A ce jour depuis un débordement d'émotion négatif je me suis mise à boire plus que de raison. Ma mère est alcoolique . Je reconnais les signes, je ne me ment pas, j'en parle pas. Je suis à ma 2ème bouteille et je pleure car je sais que je n'ai plus rien. J'ai besoin d'aide et je souhaite que ça n'entame pas ma vie professionnelle qui est protégée de mon malaise x(. Si quelqu'un m'entend aidez moi je suis à bout

### 1 RÉPONSE

---

**Today** - 10/07/2023 à 23h53

Bonsoir zirconeme.

Avoir conscience de son problème avec l'alcool est déjà un grand pas.  
Vous dites être à bout. Trop d'émotions négatives. Trop de problèmes.  
L'alcool comme refuge.

Allez voir votre médecin traitant pour faire le point avec lui...voir un(e) psychologue serait une piste intéressante afin de pouvoir "déposer" vos émotions, votre mâle être, vos angoisses et vous aider à trouver d'autres solutions que l'alcool. Écrire aussi aide pas mal à faire le tri lorsque l'on se sent perdu.

Pour l' alcool, comme souvent dit ici, c'est un jour à la fois, voire heure par heure. Le principe étant de remettre à plus tard la prise d'alcool afin d'éloigner l'envie. S'occuper par une activité peut être une solution, manger plus tôt aussi coupe l'envie souvent. Des applications de méditation telles que petit bambou pour aider à s'apaiser (il y a pas mal de vidéos aussi sur YouTube).

J'ai 20ans de plus que vous. J'en suis à 22mois d'abstinence totale.

J'avais votre profil d'alcoolisation du soir, pas d'incidence sur ma vie professionnelle ou sociale., pas d'alcoolisation avant ou pendant le travail ....ça aurait fini par arriver car les week-ends, j'avais commencé aussi les apéros du midi.

Vous êtes jeune et vous vous rendez compte de ce qui se met en place.....alors j'aurai tendance à vous dire de franchir le pas dès maintenant pour consulter et sortir du schéma "alcool" même si cela n'est pas facile.

L'on s'en sort.

Courage

---