

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# PAS ASSEZ POUR ÊTRE ALCOOLIQUE MAIS TROP POUR NE PAS L'ÊTRE QUE PENSEZ ..

---

Par **Sanka34** Posté le 28/07/2023 à 07h05

Salut à tous voilà 32 ans aujourd'hui et cela n'est pas la première fois que je me rend sur ce site , je ne sais pas trop pas où commencer je travaille dans un restaurant et j'en suis la gérante également être en rapport avec l'alcool ne me dérange pas jusqu'à ce que je dérape parfois il me suffit de peu et d'un coup compliqué de s'arrêter l'alcool me rend agressive et là je touche un peu le fond je n'arrive plus à me sortir de ce sentiment de honte et culpabilité de voire er ne pas réussir à me freiner pourtant chaque nuit je me donne des objectif aussitôt oublier des les jours suivant que faire .... ??? Je suis fatiguée moralement

## 2 RÉPONSES

---

**Today** - 28/07/2023 à 17h00

Bonjour Sanka34.

Pas assez pour être alcoolique....trop pour ne pas l'être...?

Si l'on se cantonne aux "habitudes" de beaucoup, à ne boire que le soir, je ne suis pas alcoolique.  
Si l'on se fie à l'oms, je suis alcoolique.

Après peu importe comment on veut l'appeler.....si l'on vient poster ici, c'est que l'alcool est un problème dans notre vie.

Si le 1er verre est de trop.....c'est celui-là qui est à supprimer.  
Donc ne plus boire.....tout simplement (?).

De mon idée, l'alcool n'est que la partie visible de l'iceberg.  
Il y a ce qui amène aux débordements à trouver, comprendre pour réussir à esquisser les fois suivantes.  
Un travail d'introspection.  
Et celui-ci n'est possible qu'une fois hors alcool.

La honte. La culpabilité. Les promesses que l'on se fait.  
Ça n'aide pas. Ça ne fait pas avancer au contraire.

J'ai arrêté il y a quasi 23 mois.

Pas une goutte depuis.

Des arrêts, tentatives de modération....j'en ai eu quelques uns en amont.

Ça a marché le jour où j'ai arrêté de me dire "demain j'arrête".

Ça a marché le jour où j'ai arrêté de me culpabiliser, d'avoir honte....où j'ai arrêté d'être une victime et de me cantonner à ce rôle.

Ça a été "brutale". Un ressenti "violent" de "je ne peux pas continuer comme ça".

Alors ça a été "j'arrête". Là. Maintenant....et demain on verra.

Ainsi jour après jour....soirée après soirée.

Pas d'objectifs de durée. Pas de "plus jamais".

Juste l'instant.

Et c'est encore ainsi aujourd'hui. Sans lutte.

Que faire ?

Déposer les armes.

Demander de l'aide.

Savoir que vous avez en vous tout ce qu'il faut pour y arriver.

Vous faire confiance.

Être bienveillante vis à vis de vous-même.

---

**Tiote1976** - 29/07/2023 à 16h09

Bonjour Sanka 34

Courage !!!

Et merci à la personne qui vous a répondu ci-dessus. Son message a fait du bien à lire.

---