

## ARRÊTER MA CONSOMMATION EXCESSIVE ET RÉGULIÈRE

---

Par **Philgod** Posté le 16/08/2023 à 20h11

Je souhaite vraiment arrêter de consommer , le soir pour ce qui me concerne , souvent avec excès !  
Je me trouve toujours une excuse pour repousser , et c'est de plus en plus régulier ;  
J'ai du mal a accepter cette situation , c'est très compliqué ,  
Enormément de honte , j'aimerais sortir de tout ça discrètement , sans que mon médecin le sache ?!  
C'est très compliqué , et je me sens très mauvais .....  
Je me lance sur ce Forum un peu par désespoir ou dernière solution ??

### 2 RÉPONSES

---

**Albertin** - 17/08/2023 à 10h21

Bonjour Philgod,

Félicitations en tout cas pour avoir le courage de venir ici.

Tout d'abord, n'avez pas honte de quoi que ce soit, vous n'avez rien fait de mal. La consommation excessive d'alcool n'est pas de votre faute, c'est une maladie que vous subissez. Qui aurait honte d'avoir une appendicite, qui vous en ferait le reproche ? Ici personne ne vous jugera, et il ne faut pas non plus se flageller soi-même.

Comme vous le dites, c'est compliqué de parler avec quelqu'un de sa consommation d'alcool, et ça peut prendre du temps pour soi-même mettre les mots dessus. Mais vous avez fait le plus dur : vous avez fait le constat que cette consommation est trop importante pour vous. Partant de ce constat, il y a plusieurs possibilité : essayer de se modérer, ou essayer une vie sans alcool. Clairement, à travers les témoignages ici, et que je plussoie avec ma propre expérience, une vie complètement sans alcool apporte beaucoup d'avantages par rapport à une course après une modération qui est difficile à mettre en œuvre. C'est des choses auxquelles il faut penser. Une vie sans alcool est possible, même dans des cas où on pensait que non.

Pour les relations avec le médecin, je comprends que c'est difficile de venir lui raconter sa consommation, ses soirées avec la bouteille... Une solution peut être de vous faire prescrire des analyses de sang et de discuter avec lui factuellement des résultats, sur les indicateurs liés à une consommation d'alcool et sur les autres indicateurs biologiques. Ce sera plutôt un bilan global. Parfois les résultats peuvent paraître « impressionnants » à une date donnée, mais rentrent dans la moyenne dans beaucoup de cas avec un arrêt de l'alcool. C'est comme ça que j'avais procédé il y a un peu plus de 6 mois, en ayant pris la décision d'essayer d'arrêter complètement l'alcool. Pour l'instant je tiens sur l'abstinence complète, et je n'aimerais vraiment pas reprendre, même modérément (de toutes façons, impossible de me modérer, pour moi c'est tout ou rien).

C'est juste mon témoignage.

Tenez nous au courant, et bon courage !

---

**Philgod** - 18/08/2023 à 12h35

Merci énormément pour ce témoignage

---