

PROBLÈME D'ALCOOL

Par **Jib** Posté le 26/11/2023 à 18h58

Bonsoir a tous , J'ai un problème avec l'alcool certain, je N bois pas la semaine en revanche le week end lorsque je bois un verre je ne sais plus m'arrêter et cela deviens n'importe quoi, il m'arrive régulièrement d'avoir l'alcool mauvais et de culpabiliser systématiquement les lendemains. Je souhaite me sortir de cette situation rapidement... Certains sont ou on était dans la même situation ? Auriez vous des conseils , des choses qui vous ont aider ? Merci de m'avoir lu

1 RÉPONSE

Lyamag - 27/11/2023 à 10h28

Bonjour,

Je viens de lire votre post et je me reconnais dans votre récit.

Moi aussi je bois souvent excessivement le week end notamment. Quand je commence il m est impossible de m arrêter. Je bois vite et du coup j enchaîne sans me rendre compte que je perds le contrôle. Je n ai pas un comportement mauvais mais je suis plus affectueuse et plus extravertie. Cette absence de contrôle et surtout la perte de mémoire que cela occasionne me fait peur. Je fais une dépression et j ai parlé de ma consommation d alcool à ma psy. Elle m a suggère de me rendre dans un centre d addictologie pour mon trouble compulsif. J ai effectué un sevrage pendant 15 jours. Je rentre dans ma 7eme semaine sans une seule goutte d alcools. Je vais très bien mais il est vrai que les week-ends sont "compliqués" je les associes à la détente et donc à la fête et donc à l apero etc..... j évite les invitations pour le moment. J essaie de palier mes envies avec d autres activités ou en buvant une boisson type citronnade. J ai encore du mal à imaginer ma vie sans alcool, mais je ne veux pas sombrer alors ce combat qui est le miens je tiens à le gagner. Bravo à vous pour votre remise en question et pour le courage de votre démarche, et d en parler. Demain je participe à ma première réunion. Je vous envoie tous mon soutien !!! Force à vous.
