

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL INGÉRABLE

Par **AlexGL** Posté le 19/05/2024 à 11h15

Bonjour,voilà j'ai 26 ans et depuis mes 15 ans et mes premières soirées,je consomme de l'alcool de temps en temps lors des fêtes.

Le problème c'est que des que je commence a boire je n'arrive pas a m'arrêter.je deviens incontrôlable,je suis méchant et je fous la honte à moi et les proches... J'essaie de m'interdire de consommer de l'alcool fort déjà.

Le problème c'est que tout tourne autour de l'alcool autour de moi,et si je veux avoir une vie sociale je suis tente d'en consommer tout le temps ...

Je sais plus quoi faire ...

2 RÉPONSES

Albertin - 22/05/2024 à 09h40

Bonjour AlexGL,
Soyez bienvenu ici.

Votre message me rappelle ce que j'avais éprouvé à votre âge, au vu de ma déjà trop grosse consommation d'alcool. Mais je n'étais pas aussi lucide que vous à cette époque, et m'enfermais dans la croyance que cette consommation était normale...

Comme vous le dites parfaitement, on est dans un monde où l'alcool coule à flots. Avec le recul, j'imagine qu'une étape importante est de bien se connaître soi-même, et analyser sa vulnérabilité face à l'alcool. Autrement dit, peut-on chercher une voie de « modération », être capable d'en rester à deux verres de vins ou de bière ? ou bien à un moment donné faut-il admettre que la modération n'est pas du tout possible, et qu'il faut chercher l'abstinence complète ?

Probablement qu'en fonction du parcours de chacun, la recherche de la voie idéale peut prendre du temps. Vous l'indiquez bien, on peut essayer de procéder par étapes. Eviter les alcools forts c'est déjà pas mal. « S'entraîner » à faire des soirées sans alcool peut se tenter aussi, en expliquant aux autres que n'avez pas envie, ils s'habitueront... En fait essayer de tenir l'alcool à distance, ça peut se voir comme une routine qu'on améliore tous les jours. Et se persuader que ne pas boire d'alcool n'est pas une punition, mais au contraire une sorte de super pouvoir qu'on développe, faut voir le côté positif des choses.

On vous souhaite force et réussite !

N'hésitez à venir nous raconter, beaucoup de gens lisent avec intérêt les témoignages des uns et des autres même s'ils ne réagissent pas forcément dans les fils de discussion.

AlexGL - 22/05/2024 à 16h39

Merci beaucoup de cette réponse je me sens moins seul
