

J'AI PEUR

Par **Profil supprimé** Posté le 23/02/2015 à 15h53

Bonjour,
J'ai 0 ans, je bois régulièrement depuis pas mal de mois.

Est ce que le fait de boire tous les soirs 1,2 ou 3(max) petits verres de whisky fait de moi un alcoolique ?
Suis je addict vraiment de ces verres ? Je pense que oui.

Cela m'effraie de penser cela, de me dire tu es alcoolique.

Je me dis tous les jours depuis quelques temps, mais ne prend pas de whisky ce soir boit un truc sans alcool, et puis, non, plus fort que moi cette envie de me verser un petit verre, ne serait ce qu'un petit verre puis un second petit verre, mais rarement plus de 3 avant dîner, je ne bois pas d'alcool en dînant, que de l'eau que je bois pas mal d'ailleurs...

Mais se qui m'énerve c'est cette envie irrépessible, tous les soirs de me verser un verre d'alcool ! je ne suis pas un gros consommateur mais je suis accroc, je pense...

Est ce que certains, certaines d'entre vous se sont faits la réflexion à ce niveau de consommation, avant de continuer et d'accroître ses quantité de verres ?

J'essaie de me rassurer en pensant que cela ne sont que 3 verres maximum et puis après je bois de l'eau...

Suis atteint par cette maladie ?

Merci de me lire

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/02/2015 à 18h29

salut,

Quel age a tu ? car 0 ans, tu as oublier un chiffre, à moins que ce ne soit fait exprès car tu ne veux pas vieillir (rire).

Tu es ici et ça c'est super bien, car tu t'intéroge et ton raisonnement prouve qu'il y a peut être un problème à ne pas prendre à la légère.

Ton envie irrepessible de boire est à mon sens (mais je peux me tromper) à un rituel de décompression le soir quand tu rentre du boulot. Ce rituel est très dangeureux car il pourrais t'enfoncer sans que tu t'en rende compte.

Même si tu bois beaucoup d'eau, ce qui est très bien car l'alcool déshydrate, il faut faire attention à se raisonnement
-" je bois de l'eau donc je ne suis pas alcoolique" ce qui est faux.

tu peux être alcoolique ou sur une conduite à risque.

Tu devrais consulter un adicto pour faire le point sur ta relation à l'alcool et voir ton seuil de dépendance, afin de mettre en place ce qu'il faut pour stoper ça.

Il faut que tu casse cette routine et ce rituel autant que tu peux ça fera partir l'envie car ton cerveau sera pris a autre chose (sport, peinture, cinéma ou autre) .

Tu as appeler le site pour avoir quelqu'un qui pourrait te conseiller ? ou par le chat ?

a tu une personne ressource sur qui tu peux compter pour t'aider (amis, conjoint, famille) ? c'est important de ne pas rester seul face a ses interogations.

Alors vient ici autant que tu en aura besoin.

on est la

bises

Profil supprimé - 24/02/2015 à 01h25

Bonsoir.

je suis nouveau ici , je me pose les meme question que toi , sauf que la situation n'es pas la meme pour moi.
Moi la question je ne me la pose meme plus car une bouteille de whisky va duré 2 jours pour moi généralement je commence vers 11h-12h sauf si quelques chose ma contrarié sa va etre de bon matin. OU sa me fait peur c que je ne ressent pas l'effet de l'alcool comme avant j'ai l'impression que je peux boire sans avoir les symptômes de la personne ivre ou je m'en rend pas compte je sais pas. toi tu bois de l'eau moi sa m'arrive pas , un verre a 3 verre du certaine marque de boisson gazeuse noire^ dans la journée.
je me considère comme unalcoolique pour ton cas a toi je ne seré pas le dire , je ne correspond surment pas dans les critère de réponse que tu attendé, mais je te repond pour te dire fais toi aidé entourage ou autres avant que ce soit trop tard comme moi ou quand tu te lève tu te dit vivement 11h pour un petit verre. cet saloperie te pourri la vie familiale, couple enfant. et je n'es que 28ans et je vois deja toute ma vie comme un gachi.

j'espère quand meme que ma réponse te guidera .

cordialement

-klauss-

Profil supprimé - 24/02/2015 à 10h25

Bonjour,
je viens de m'inscrire sur ce site ce matin pour la même raison, c'est à dire que je me suis posée exactement les mêmes questions. En ce qui me concerne ce n'est ni le whisky ni les apéros, mais le vin. Tous les jours, et comme vous je me dis régulièrement : arrête, prends en un de moins... Depuis que je me suis mise à y réfléchir (1 semaine), je m'accorde un verre avant dîner et un pendant, puis stop. Je prépare mon repas sans verre de vin, alors qu'avant je buvais un verre en cuisinant; Sans soif et même sans plaisir, juste par habitude; C'est ça le plus triste d'ailleurs, se sentir dépendant. Sportive, je supporte de moins en moins de ne pas me sentir maîtresse de mes actes et de ma volonté. Rentrer à la maison en se disant "humm, mon ptit verre pour commencer la soirée, sympa", quelle horreur tout de même. Je vais lutter contre ça maintenant, je suis fermement décidée.
Je ne suis jamais ivre, je déteste cela, et jamais à une soirée je pourrai me laisser aller à consommer plus que de raison. . Mais c'est vrai que j'ai peur que cela change, et je me décide donc à réagir.
Pour ma part et pour répondre à votre dernière question, je pense que rien que le fait que vous vous la posiez montre que vous savez au fond de vous qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans votre consommation.
J'ai 51 ans, ce qui me fait peur aussi c'est tout ce qu'on entend au sujet des personnes à risque pour AVC et autres joyeusetés. J'ai envie de profiter de la vie en bonne santé!!!
Bon courage

Profil supprimé - 24/02/2015 à 14h58

j'ai 50 ans bientôt pour répondre à Clochette.

J'ai omis d'écrire aussi que je commençai depuis peu à siroter un fond de verre de whisky avant déjeuner, pas ce midi !

La question de tous nos maux, l'alcoolisme , c'est pourquoi boit on ?

Moi je crois que je suis quelqu'un de mal dans sa peau, comme me dit une amie tu es torturé, je suis pas heureux, je pense que c'est toujours mieux ailleurs, que les autres sont plus doués que moi voire je jalouse les personnes qui ont réussies dans leur vie professionnelle et personnelle, jalouse un peu les gens médiatisés, j'aurai voulu être quelqu'un de connu et reconnu (sans doute) alors, que je n'aime pas le regard des gens sur moi, je pense que tous ces gens me jugent...
Physiquement je suis plutôt dans la moyenne + que -, Mon physique (certains jours quand je me sens bien) est apprécié des femmes entre 30 et 55 ans, je suis gay, ça tombe mal, et les hommes qui m'attirent moi je ne les attirent pas du tout, je suis plutôt du genre, comment dire: mâle
J'ai besoin d'être protégé plutôt que l'inverse...

J'ai une vie privilégiée financièrement et au quotidien, il y a tellement de personnes qui ont une vie de "merde", moi à côté je devrais en prendre conscience, mais ça s'imprime pas dans mon cerveau je le sais mais bon ça m'aide pas plus pour autant.
J'ai des pensées peu positives, je suis quelqu'un de pessimiste même si j'ai fais pas mal de choses positives dans ma vie, je n'en ressens pas de satisfaction... Je suis généreux en tous points je crois (donne de mon temps à une assos, de mon argent discrètement à es proches, mais j'ai du mal à aller vers les autres, l'écriture on peu se cacher derrière aussi...
Ma mère est decedee d'un cancer, mon père aussi, ma grand mère mon arrière grand mère, deux cousines, la sœur de ma mère cancer du sein , s'en est sortie, mon grand père pendu dans son cellier... LOURD LOURD quand j'y repense j'ai mal et me sens seul, ce monde qui a changé autour de moi, me manque, mais que faire, la vie passe et ne peut plus revenir en arrière...
Ma vie sexuelle, bof, ma vie professionnelle pas trop mal aux regards de certaines personnes, mon quotidien ennuyeux, mes relations amicales en bernés, je vois beaucoup moins de copains et copines qu'avant cela me fait chier d'aller vers eux mais une fois qu'on se retrouve je suis content...
J'ai des tas de choses à faire, mais pas envie d'y aller, je me sens vide parfois, sans plaisir de la vie... Pas facile le mec, j'ai des moments ou ça va bien et ces pensées n'existent plus, et je bois malgré tout de la même façon !

C'est pour toutes ces raisons et encore d'autres cachées que je bois, avoir un ou deux petits moments de plaisirs quotidien, je ne suis jamais jamais soul, ça je n'aime pas, je contient bien l'alcool... Mais j'aimerais ne plus en dépendre, que le plaisir reste occasionnel.

J'ai arrêté de fumer depuis deux ans, je n'ai plus envie de cela, même si certain moments furtifs reviennent en tête, ça ça m'aide car après 30 ans de clopes j'y suis arrivé, mais c'est vrai que peut être depuis cet arrêt je me sens quelqu'un sans personnalité, comprenez vous ?

Je suis triste, pas souriant, je converse peu avec mon ami avec qui je vis depuis 25 ans, vie de couple classique, plus de relations sexuelles (c'est moi que n'est plus envie de lui), lui se contente de cela, et c'est un mec bien, il ne me trompe pas moi non plus et ca me

tenterai bien mais suis incapable de me lancer dans un relation amoureuse, ni sexuelle, trop peur de la réalité et des problèmes qui risqueraient de se greffer la dessus...La sexualité n'a pas été quelque chose d'important pour moi dans la vie c'était surtout de séduire et d'être pris en charge(pas financièrement, ca je suis mon propre maître), mais d'être protégé, aimé, même si je me rend compte que je n'ai pas aimé autant que l'on m'a aimé, suis quelqu'un d'égoïste de ce côté là, mais pas dans la vie de tous les jours..

Une psychothérapie qu'il me faudrait, je suis sûr qu'en me lisant c'est ce que vous allez penser, et peut être avez vous raison, en tous cas d'écrire me fait du bien, beaucoup de bien...

KLAUSS ou toi CACHOU :

Pourquoi bois tu ? t'es tu posé la ou les questions ?

Je t'ai lu CLOCHETTE, tu as du bon sens.

As tu été alcoolique pour avoir les bons mots ?

Bon allé j'y vais

Profil supprimé - 24/02/2015 à 17h26

bonjour à tous,

Vous êtes tous ici pour la même choses suis-je dans une conduite à risque ou alcoolique ? si oui pourquoi ? qu'est ce qui m'a amener à ce stade de dépendance ?

Je ne peux répondre à ces questions car elles sont personnelles et c'est en allant chercher avec honeteter en soi qu'on trouve des réponses, parfois elles sont enfouies dans notre inconscient d'ou le fait d'aller voir un psy peut aider car il est bon parfois de revoir ça vie pour se poser les bonnes questions et trouver les réponses. Car ça peut brasser pas mal et il faut être bien accompagné.

C'est pas simple car c'est une remise en question très profonde et beaucoup de choses remonte à la surface, mais il faut s'asumer et se battre, oser se regarder en face car nous avons tous fait des erreurs dans notre vie, nous avons des défauts et des qualités.

Oser ce regarder dans le miroir et dire "je suis ce que je suis et je m'assume, tant pis si les autres ne m'aiment pas. L'important est de S'AIMER SOI MÊME.

DID, je te sens las de tout, épuiser par une vie difficile, une question me viens ou en es tu de tes deuils ??? car j'ai le sentiment qu'ils ne sont pas tous guerrits.

Tu vis à travers le regard des autres et non pour toi, au fond c'est ça qui te fais souffrir, car tu as besoin de la reconnaissance des autre pour vivre car tu vie à travers eux.

Vie pour toi, soi fier de toi, lorsqu'on manque à ce point de confiance en soi et qu'on a besoin d'être reconnue et d'être a ce point aimer voir "idolater" si je puis me permettre, c'est qu'il y a énormément de souffrance, de manque d'amour lié a sa petite enfance, pourtant nos parents sont là pour nous pousser vers le haut pour nous même et pas pour eux a travers nous.

exemple le père veut que son fils face médecine, pour qu'il soit riche, reconnue, un grand ponte de la médecine, l'enfant ne veux pas trop met le fait pour faire plaisir et parce qu'il n'a pas le choix sont père le harcèle.

Au final on as un enfant triste, et le père est content car il est médecin a travers son fils car c'était son rêve à lui. et il à pourrit son gamin, en étant pas a son écoute. et sa sera desastreux pour son fils.

Il y'a une grande sensibilité en toi, et beaucoup de potentiels, fait toi confiance et apprend a t'aimer.

tu dis que tu n'es pas heureux avec tes amis, pourquoi ne change tu pas de relations amicale ? tu sors, es dans des asso. On attire ce que l'on projette comme énergies.

Pour ton copain, tu voudrais aller voir allieur mais tu n'y arrive pas par peur, pourquoi à tu si peur ? si tu reste avec lui par confort et par routine vous aller être malheureux tous les deux.

Partage tu encore des moment qui te font vibrer encore ? a tu toujours des sentiments (des vraies) ??

J'ai l'impression que vous vous êtes perdues tout les deux et que c'est la routine et l'habitude qui fait que vous rester ensemble.

C'est dommage de passer a coté du bonheur par ce qu'on est bloqués par nos peur, tu trouve pas ?

Je ressen plein de choses positives pourtant, tu as l'air d'être quelqu'un d'interessant.

Tu as peur du vide car peur de l'inconnue tu dis:

-"depuis cet arrêt je me sens quelqu'un sans personnalité"

C'est parce que tu as casser une routine, un besoin et que ton cerveau te dis " mon dieu comment va tu vivre sans ça, tu es perdue, a quoi je vais me racrocher si tu arrete".

Pour l'alcool c'est pareil, on en revient toujours a la même chose on a peur de l'inconnue et notre mentale nous mène en bateau et nous manipule comme un pantain.

Il faut dire stop a notre mental pour reprendre les reines de sa vie et ne plus être le pantain.

C'est très dur mais on peut y arriver.

pour répondre à ta question je suis sur une conduite à risque donc je fait attention mais j'ai vécu l'alcoolisme de très près sur un plan personnelle et professionnelle (je suis aide soignante).

si tu veux en savoir plus j'ai ouvert un poste " dépendante ou conduite a risque" tu comprendra mieux mon cheminement.

au plaisir de te lire

Profil supprimé - 24/02/2015 à 17h55

Bonsoir, je dis bonsoir car là où j'habite, j'ai 3 heures d'avance sur vous!!! Pourquoi je bois? En fait je crois que je ne me suis jamais vraiment posé la question. Je ne sais pas, tout ce que je sais c'est que je trouve agréables mes verres de vin. Je n'ai jamais la tête qui tourne ou autre, c'est la dépendance et la forte envie d'en prendre un qui me fait peur, cette sensation de ne plus avoir le choix... Après chacun de nous peut trouver des raisons, j'en ai plein à donner (procès dans le cadre professionnel, maladie, divorce...), mais non, ce ne sont pas les bonnes raisons, juste des "excuses" derrière lesquelles je me suis pendant longtemps réfugiée. Car en toute honnêteté, j'ai gagné mon procès, mon divorce s'est bien passé, et ma maladie est derrière moi. Ce que je viens de comprendre il y a peu de temps, c'est que je me servais de tout ça pour m'excuser entre autres de boire trop.

En janvier j'ai pris quelques jours pour moi pour réfléchir et poser les choses. Je pense que c'est ce qui m'a amené ici ce matin, un cheminement qui me fait reprendre peu à peu ma vie en main, et ça fait du bien. Je suis persuadée que je suis sur le bon chemin. Donc pas vraiment de raisons à te donner, si ce n'est la facilité ou je ne sais pas comment je peux l'appeler. Toujours est il que c'est vrai que c'est dangereux. Je suis contente de m'être inscrite ce matin car c'est tout d'abord l'occasion d'écrire ce qu'on ressent (la meilleure façon pour moi de poser les choses), d'autre part de voir que d'autres personnes sont confrontées au même problème (pas cool, je sais, mais en même temps on se sent moins seul), et enfin d'échanger entre nous. Car cela nous oblige à réfléchir sur nous même; Bonne soirée

Profil supprimé - 24/02/2015 à 19h03

salut,

Tu es dans quel coin géographique ?

le cheminement est parfois long, il faut trouver la force de se poser des questions de casser al routine du verres du soir en rentrant du boulot.

rien n'est simple mais bon.

bises

Profil supprimé - 24/02/2015 à 23h05

coucou Did

50 ans, tu as encore de bien belles émotions à vivre...

Pourquoi restes-tu avec ton ami comme un couple lassé l'un de l'autre. La séparation doit surement exister aussi pour un couple d'hommes. J'ai commencé à divorcer vers 2000 et j'avais ton âge. La routine ne va pas arranger ton problème d'alcool...en plus tu es indépendant financièrement !!!! (moi, je me suis enfuie juste avec un sac à main sans CB !! lol)

Eh bien, je vis. J'arrive à gérer et je n'ai pas besoin d'alcool et finalement sans le savoir, j'ai arrêté l'alcool et entamé le divorce en même temps !!! c'est possible que ma situation de coupe me pesait. Tu vois, c'est toi qui vient juste de me faire penser à ça !!!! lol

Tu as eu beaucoup de deuils...mais on le sait que la mort arrive !!! C'est la seule chose dont on soit sur !!!

C'est surement très dur d'y faire face, je te crois mais vois- tu "être abandonnée" à la naissance et n'avoir personne ni qui te chérit ni à chérir (à part ma sœur)... je n'ai personne à pleurer, personne n'a traversé ma vie assez longtemps pour que je sois touchée d'une mort. Le deuil, faire le deuil, est un sentiment que je ne connais pas !!!

On a toujours ou on trouve toujours une raison pour boire... Tu connais la chanson de Starmania " J'aurais voulu être un artiste " lol

Courage

essaye de reprendre des sorties avec de nouveaux amis (ies) on sait jamais ... au détour d'un chemin ...

Biz

BriJo

Profil supprimé - 27/02/2015 à 17h27

Bonsoir,je vous écris de la Réunion pour répondre à Clochette. Je suis là ce soir juste pour dire que j'ai eu occasion de "chatter" avec un conseiller mardi ou mercredi, je ne sais plus, et que ça m'a fait du bien. Beaucoup de pertinence, pas de jugement, ça fait du bien de "déposer son fardeau

Ca permet de réfléchir, de se poser les bonnes questions, et pour moi sans doute de réagir avant de prendre définitivement le mauvais chemin

salut cachou

Tu as meilleur temps que chez nous, en haute savoie ça fait froid.

Ta prise de conscience est arriver au bon moment pour toi, c'est bien, vient ici autant que tu le souhaite ça fait du bien de parler.

DID tu en es ou ?

bises
