

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# MON ADDICTION..

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/10/2015 à 03h01

Bonjour

Cela fait plusieurs années (3 ans) que tout les 2 soirs en semaine et les vendredis et samedis où je bois. C'est la première fois que j'en parle.

Je bois parfois seule ou accompagner d'amis. J'invite a des aperos mais mes verres ne se finissent jamais. Parfois ces soirs là mes convives sont servis, moi je ne mangerai pas préférant finir ma ou mes bouteilles de vins.

J'ai fait ce premier pas pour ne pas me sentir seule, et peut etre me dire que certains témoignages pourrai m'aider à en parler et à aller consulter. Pour moi je n'ai pas conscience a 100% enfin c'est compliquer... Les lendemains difficiles dû a "la guelle de bois" je m'en veut et me promet d'arreter mais des lors où mon corp a recuperer il me faut re-boire... Je connais l'effet que ca va me procurer mais je le fait quand même. J'espere que certains repondrons par leurs propres expériences ou voire par des conseils.

Merci.

## 6 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 20/10/2015 à 12h19

Bonjour,

Un petit salut amical pour t'encourager. j'ai commencé à raconter ma petite histoire sur le forum de LouiseO. j'ai fait cette démarche de partage car lire l'expérience des autres m'a beaucoup aidé.

Courage à toi et à tous les autres

---

**Profil supprimé** - 20/10/2015 à 13h02

Dés que je vais mieux, je viendrais aussi échanger avec toi et apporter un peu de soutien.

Pat

---

**Profil supprimé** - 20/10/2015 à 16h17

Merci, c'est étrange mais ca fait du bien de ne pas se sentir seule.

---

**Moderateur** - 20/10/2015 à 16h45

Bonjour,

Si je comprends bien votre situation, vous hésitez entre savoir si vous avez un problème d'alcool "grave" et le plaisir que vous procure l'alcool. Vous ne buvez pas tous les jours mais vous ne pouvez pas pour autant vous empêcher d'avoir des épisodes d'alcoolisation chaque semaine. Lorsque vous commencez à boire cela passe avant tout le reste.

La perte de contrôle, le fait de boire à répétition plusieurs fois dans la semaine, le fait aussi de se dire parfois qu'on devrait "arrêter" sont autant de signes qui révèlent chez vous une certaine forme d'addiction. Certes vous ne buvez pas au point de devoir en boire tous les jours mais vous y retournez régulièrement. Cette "dépendance" peut toutefois être combattue assez efficacement avec l'aide de professionnels.

Mais on ne boit en général pas tout à fait par hasard. L'alcool occupe une fonction de "remplissage" qui, lorsqu'on l'arrête ou le contrôle, peut laisser un vide qui fait remonter les émotions négatives et les problèmes. Pensez-vous que dans votre cas l'arrêt ferait ressurgir certains problèmes ou ferait que vous ne pourriez plus gérer certaines situations ? En d'autres termes, quels sont d'après vous les obstacles qui se dressent aujourd'hui entre vous et le fait d'en parler et de vous faire aider ?

En en parlant dans ces forums vous avez déjà fait un premier pas et je ne peux que vous encourager à poursuivre !

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 21/10/2015 à 12h26

Bonjour,

eh eh! non c est pas étrange de ne plus se sentir seule! Ce forum est vraiment bien pour partager anonymement nos vécus, nos émotions, nos coups de pompe, notre combat de tous les jours! Ca soulage, ça nous met des coups de fouet les jours sans!

N hésites pas à écrire, je te lirai avec plaisir et je pense que je ne suis pas la seule!!

---

**Profil supprimé - 23/10/2015 à 08h57**

Coucou lepic,

Idem que yuna, je passe tous les jours ici pour vous lire, et cela m' encourage à ne pas replonger dans la consommation d'alcool. 1 mois et 20 jours sans avoir rebu depuis la bière prise après mon emménagement dans ma nouvelle région. Soit depuis le 11 juin je crois, 5 unités d'alcool dont 4 pris lors du mariage de ma fille.

Je trouve que je me débrouille pas mal, mais je reste sur mes gardes, j'ai toujours des tentations quand même surtout quand je me sens seul et forcément, je suis seul, mais ça m'opresse moins qu'avant et se gère plus facilement.

D'ailleurs si je poursuis mes visites ici, c'est que j'ai l'impression d'être "en famille", j'espère aider car vous lire m'aide énormément en retour .

Allez courage!

Pat

---