

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# UN SUICIDE A PETIT FEU !!!!

---

Par **Profil supprimé** Posté le 04/07/2016 à 14h52

Comment expliquer ce que ressent aujourd'hui !!

En bref , je suis musicien et je travaille la plupart du temps les samedi soir , lors de soirées pour les particuliers, J'ai tendance a boire , la semaine quand je suis seul , 4 a 5 bons verres de whiskys , le soir avant de manger, et bien sur en soirée quand je travail.

Samedi soir , j'ai fais un spectacle où la boisson coulait a flot , j'ai bu , bu , et encore bu !! pour tout avouer , j'encaisse , et mon comportement ne dépasse pas celui d'une personne un peu enjouée , bref arrivé 7 h du matin , j'ai repris le volant , tout en pensant que j'étais apte a conduire , " grisé par l'alcool"  
J'ai donc pris la route , j'ai eu plusieurs blancs au volant en me retrouvant soit sur la file de gauche ou bien en mordant le bas coté sur l'herbe,

Ce n'ai que dimanche matin que j'ai réalisé mon inconscience !!! si j'avais percuté la voiture d'une famille ??? , si a la place de l'herbe sur le bas coté ma voiture avait percuté un arbre a pleine vitesse !!

Ce n'ai pas la 1ere fois que je vie ce genre de moment ! j'ai peur , peur pour moi et pour les autres !

j'ai le réveille difficile , j'ai l'impression d'avoir voulu mettre fin a mes jours , et que je me suis raté !!

J'aimerais trouver la solution pour arrêter de boire comme cela , je ne sais pas à qui en parler , mon entourage , me pense clean , car cela ne m'empêche pas de faire du sport , et de bien me porter !!!

Mais j'ai peur , je sais que si je continu comme ca je vais y rester , ou bien créer un accident , une fois que j'ai bu , je ne suis pas raisonnable , et je me sens invincible.

Si je ne trouve pas de solution c'est le drame assuré !!

Quel saleté cet alcool !!!!

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 04/07/2016 à 17h21**

Bonjour,

Il est bien de réagir avant qu'il se passe quoique que ce soit et vous vous faites du mal de jour en jour.

Je vous conseille d'en parler a votre médecin qui pourra vous diriger vers un organisme apte a vous aider.

J'ai eu la chance de faire ça et je rentre en cure le 11 juillet avec plaisir pour me sortir de se calvaire.

Alors hésitez pas, n'ayez pas honte au contraire c'est une force d'en parler.

Bon courage.

---

**Profil supprimé - 06/07/2016 à 13h30**

Bonjour,

Je crois qu'avant tout, tu dois comprendre ce qui te pousse à consommer de l'alcool (timidité, ennui, etc...) parce que c'est ce qui t'aidera ensuite à trouver les clefs pour diminuer ou arrêter.

Moi par exemple, je bois pour canaliser mon angoisse, et parfois chasser l'ennui. J'ai fini par en parler à mon médecin généraliste. Il m'a dis que c'est en travaillant d'abord sur ces deux points là que je parviendrai à avoir moins envie de boire. Et il a raison. J'essaye de trouver de nouvelles occupations, de chercher des activités apaisantes. Depuis que j'ai pris conscience de mon problème, j'ai réussi à diminuer ma consommation. Je n'arrive pas à franchir le pas d'arrêter complètement pour l'instant, mais je me dis que chaque verre en moins est bon.

Le fait que tu écrive ici, c'est un premier pas, et c'est déjà beaucoup.

Bon courage à toi !

---