

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MARRE DE CETTE CONSOMMATION EXCESSIVE

Par **Profil supprimé** Posté le 01/10/2016 à 19h50

Bonjour,

Voilà j'en ai marre de cette consommation "festive" du week end...trop de verres absorbés beaucoup trop... et ça fait plus de 10 ans que ça dure. Le lendemain mal de crâne et je me jure que je ne recommencerais plus...mais pourtant je recommence. Je voudrais vraiment arrêter. Car une fois que je commence je ne peux pas m'arrêter donc je dois arrêter. Je publie aujourd'hui car je recherche des témoignages et du soutien pour débiter une nouvelle vie... Merci.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/10/2016 à 10h09

Bonjour Citrouillette,

Je viens de tomber sur ton message. Je suis dans la même situation que toi... Tous les weekend c'est la même chose : des soirées de prévues, des potes à voir et ça finit très tôt le matin en trou noir et en mal de crâne avec un soupçon de honte car tu ne sais plus ce que tu as fait ou ce que tu as dit...

Cela fait aussi 10 ans que c'est toujours la même rengaine.

J'ai essayé d'arrêter, ça a duré 3 semaines à ne boire que de l'eau, des sirops ou de la bière sans alcool dans les bars, j'étais plus fière! Mais mon boulot ne m'aide pas et je n'ai sûrement pas assez de volonté quand le weekend arrive, j'ai donc repris de plus belle cette activité!

Je viens de voir sur ce site quelques règles qui peuvent peut-être aider pour ce problème là : retarder le 1er verre, boire de l'eau et manger en soirée, se donner un nombre de verre max ou se fixer une heure pour arrêter.

On s'est bien que c'est bien joli d'écrire ça et que dans la pratique c'est beaucoup plus complexe mais c'est peut être une première piste...

En espérant te lire bientôt!

C.

Profil supprimé - 05/10/2016 à 12h06

Merci beaucoup pour ta réponse. J'ai déjà essayé de me limiter ça fonctionne parfois mais ça capote souvent. Là je veux stopper net, essayer de comprendre pourquoi je ne peux pas me limiter à un verre ou deux. Je pense avoir déjà les réponses mais il faut maintenant que je fasse un travail sur moi.,,que je prenne confiance en moi. Il est plus facile pour moi de refuser le premier verre donc je vais tenter ça dans un premier temps puis avancer dans le travail sur moi que je mets en place. Par la suite, je verrais mais si les consommations excessives reviennent alors je m'abstiendrai... bonne journée

Profil supprimé - 06/10/2016 à 09h24

Bonjour,

je comprends bien votre soucis pour avoir eu le meme depuis des années, j'ai ensuite glissé sur une consommation plus régulière (quotidienne) avec tout ce qui va avec, dénis, mensonges

J'ai vu récemment une émission qui parlait de votre type de consommation ou le médecin addictologue parlait du fait que dans le cas de votre type de consommation on associe le week end et les choses qu'on y fait a la consommation d'alcool, je suppose que vous voyez souvent les même personnes dans les mêmes lieux non?

Si c'est bien le cas n'hésitez pas a parler a vos amis que vous souhaitez arreter cet alcool dit festif, peut etre que certains d'entre eux y serront sensible et verront qu'eux aussi ont le même soucis et les même inquiétudes que vous.

Ensuite essayez peut être de voir vos amis dans d'autre circonstances pendant les week end, au lieu de vous retrouver au bar retrouvez vous au cinéma ou dans un restaurant par exemple.

Bref je ne sais pas trop si mes idées sont bonnes mais je vous témoigne tout mon soutien et mes encouragements;

Bonne journée.

Profil supprimé - 10/10/2016 à 17h16

Bonjour,

Je me reconnais bien dans ces témoignages...

Au fil des années cette alcoolisation " festives " c'est transformée en alcoolisation de plus en plus régulière et de plus en plus solitaire... comme bcp d'entre nous.

D'expérience, je crois qu'il est inutile de parler de votre désir d'arrêter avec vos amis de fête : c'est souvent comme pour un régime alimentaire ... on vous répond que ce n'est pas grave, que c'est pour une fois, que vous pourrez commencer le lendemain et qu'après tout ce n'est pas grave et qu'on a bien le droit de s'amuser ...

Pour ma part, le 31 août , j'ai fait la meilleure chose de ma vie ; j'ai eu le courage de demander à mon médecin de me prescrire du Selincro.

Depuis, je n'ai plus eu envie de boire une seule fois.

Certes, il y a souvent des effets indésirables très très désagréables mais je vous assure que cela vaut vraiment le coup de passer par ces 2 ou 3 jours pénibles.

En prenant le comprimé le soir avec un petit truc pour dormir vous pouvez gagner quelques heures de tranquillité et si vous travaillez , commencez un vendredi soir, un weekend ou vous n'avez pas d'obligation ... le lundi, vous serez en forme pour le travail.

Pour info, je n'ai vraiment plus envie de boire , meme en société , j'accepte le verre, je le garde en main mais je ne le bois pas et tout se passe bien en société !

J'espère que ce petit témoignage pourra vous aider.

Profil supprimé - 08/12/2016 à 17h46

Bonjour,

je suis également typiquement dans ce même cas,

en plus des week-end c'est aussi les afterwork, et le fait de consommer régulièrement, qui devient dangereux,

Je sais me passer d'alcool quelques jours, puis vient la forme, en soirée, et l'envie de boire, 1-2-3 pintes... ce qui fait finalement beaucoup d'unité d'alcool consommés en peu de temps, c'est désormais la peur de la maladie qui m'inquiète, quel avenir puis-je envisager en sachant que cela fait 10 ans que je consomme au moins 1 fois par semaines de l'alcool dans des mesures excessive? entre 1 à 3 fois semaines, plus de 6 six unité d'alcool...

patricem - 09/12/2016 à 10h58

Bonjour,

un petit bilan de santé (prise de sang, echo) vous permettra de faire un statut et très certainement de vous rassurer. Après, je ne suis pas médecin, mais si vous pouvez laisser à votre organisme le temps de souffler à l'occasion, cela n'en sera que mieux...

Profil supprimé - 09/12/2016 à 11h03

Bonjour Solférino,

Il faut te dire que rien n'est perdu si tu as vraiment la volonté.

J'ai les meme peurs que toi : cancers du foie, du pancréas ... cirrhose etc ...

Je suis très solitaire et je devais me battre seule avec mes demons.

Enfin, jusqu'à ce que j'ai le courage de demander du Selincro à mon médecin traitant.

C'était le 31 août de cette année, je prends un comprimé par jour sans trop me poser de question et depuis tout ce temps je n'ai pas bu mais surtout eu ENVIE d'alcool. C'est aussi valable lors des courses, aucune envie de traîner dans le rayon alcool. Meme la traditionnelle bière de Noël ne me tente pas cette année.

Bien entendu, mes analyses sont bien plus bonnes et je pense de moins en moins aux maladies que peuvent engendrer mon alcoolisme passe.

En résumé je ne regrette pas du tout les 2 3 jours pénibles des effets induits du début de prise du Selincro . Ce médicament à littéralement changer ma vie.... J'adore cette sérénité que je souhaite à tous ceux qui ont nos problèmes vis à vis de la prise d'alcool.

Profil supprimé - 09/12/2016 à 14h16

Exactement dans la même situation... 😞

Courage à vous tous !!!

J'attends avec impatience de vous lire.

Il est bon de ne pas se sentir seule et si possible soutenue.

Belle journée à vous.