

## J'AI BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ

---

Par **Profil supprimé** Posté le 07/11/2016 à 14h49

Bonjour , je suis un homme assez simple et convivial et qui durant toute sa vie à été en contact avec l'alcool mais seulement depuis ma quinzisième années. Tout les contacts ou ambiance se sont toujours passés avec alcool . Le rapport avec autrui est inévitablement alcoolisé volontairement ou pas . Aujourd'hui j'ai 48 ans et je me rend compte que j'ai atteint un stade que je ne maitrise plus ou mal. Décidé à prendre le taureau par les cornes , je change de cap. Je ne m'invente pas d'histoire et j'aurais aimé savoir si j'ai vraiment besoin d'aide ou si je peux y arriver tout seul comme j'ai fait avec la cigarette. Merci .

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 07/11/2016 à 22h01**

Bonjour,  
La capacité d'un essai d'arrêt seul sur un mois peut être un premier élément de reponse. Une autre solution est d'en discuter avec le médecin traitant (ou autre médecin referent). Votre entourage vous a t'il déjà mis en garde sur une consommation excessive ?  
Le problème de l'alcool c'est qu'il est très encre dans notre société, le problème du malade c'est que, pour beaucoup de raisons, il est souvent peu enclin à demander de l'aide...  
Après, faire la fête c est bien, l'alcool y est il pour autant indispensable pour s'amuser ? Quelles raisons profondes vous invite à boire ?  
Ce poser la question est déjà une très bonne démarche pour reprendre le contrôle de sa vie et s'assurer ainsi que ce n'est pas un produit qui la controle.  
Bon courage pour trouver la réponse à vos questions. Vous n'êtes peut être pas malade et je vous souhaite que votre anticipation avec cette question vous préserve de le devenir un jour.

---

**Profil supprimé - 14/11/2016 à 23h21**

Bonsoir crakeu45  
J'ai été trop rassurant ou trop déprimant. Pas de nouvelles. J espère que tu tiens bon.  
Bonne continuation.

---