

## J'EN AI MARRE DE L'ALCOOL, J'AIMERAIS ARRÊTER !

---

Par **Profil supprimé** Posté le 24/01/2017 à 12h28

Bonjour,

Voilà je suis un jeune homme de 30 ans et je consomme de l'alcool le week-end depuis mes 15 ans. J'ai pris ma première cuite tout seul en buvant dans les bouteilles de mes parents, ça faisait déjà un an que je fumais du cannabis (que j'ai arrêté totalement il y a 5 ans). Je suis fumeur/vapoteur et j'aimerais arrêter ça aussi.

Je pense avoir un problème avec l'alcool même si je bois rarement la semaine (sauf quand je suis au chômage, et encore c'est un verre par ci, un verre par là, ou plus rarement une petite cuite). Donc je bois tous les week-end, soit tout seul soit avec mes amis. Quand j'arrive le vendredi soir j'ai soif, et généralement le dimanche je culpabilise d'avoir bu, je me dis que cette fois-ci c'est fini etc... Le problème c'est que tous mes amis boivent et que j'ai du mal à dire non (ils fument presque tous aussi). Depuis mes 14 ans je ne sais plus m'amuser sans 'produit', j'aimerais redevenir comme avant, c'est possible docteur ? 😊

Je ne pense pas être con, je gère bien ma vie mais j'ai des problèmes psychologiques (affection de longue durée) ce qui ne m'aide pas... Ce week-end une amie fête son anniversaire, je pense y aller sans boire une goutte mais j'ai peur de craquer, c'est bizarre rien que d'y penser je ressens déjà une vide qui me fait peur.

Je vais tenter de ne pas boire, déjà vendredi soir !

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 24/01/2017 à 14h09**

Bonjour,

C'est bien de t'apercevoir que tu as un souci, beaucoup de personnes n'ont pas cette prise de conscience et sont dans le déni ! Je sais que c'est très dur de ne pas céder à la tentation, tu te dis "c'est bon je vais gérer" et la tentation est trop forte et l'entourage n'aide pas non plus (je connais le problème).

Tu as quelqu'un de ta famille à qui tu pourrais en parler, ou un très bon ami ? Tu pourrais demander à rencontrer un alcoologue, je sais que ce n'est pas une démarche facile (honte, culpabilité) dis toi que le plus dur c'est de décrocher ton téléphone et prendre rendez-vous 😊 et puis dit toi qu'ils sont là pour aider les gens et qu'ils voient bien pire que toi niveau consommation ! Pour certaines personnes la consommation augmente petit à petit au fil du temps, c'est insidieux, ça était mon cas.

En espérant t'avoir un peu aidé.

---

**Profil supprimé - 24/01/2017 à 17h09**

Bonjour, merci de ta réponse.

Je n'ai pas trop envie de voir un alcoologue pour l'instant, je vais tenter d'arrêter par moi-même avant. Mais ça signifie faire de l'ordre dans mes amis malheureusement, enfin je ne sais pas mais ça ne m'aidera pas de faire des soirées avec eux sachant qu'ils boiront beaucoup.

Je rêve d'une vie plus saine, ou tout du moins sans alcool. Non je ne suis pas dans le déni, par contre mon père est dans le déni et c'est - je pense - en partie à cause de lui si je suis comme ça aujourd'hui. Mais c'est facile de rejeter la faute sur les autres, pourtant je le fais souvent...

---

**Profil supprimé - 24/01/2017 à 20h05**

Bonjour,

Si tu penses avoir un souci avec l'alcool c'est toi que cela regarde. Mon épouse ne voulait pas voir que ma consommation devenait problématique. Malgré son incitation à diminuer j'ai tout arrêté car je me connais : c'est tout ou rien. C'est une bonne chose d'être conscient de son problème. Tout le monde n'y parvient pas ! Seul toi sais ce qui est bon pour toi et peut mesurer la nécessité de prendre telle ou telle mesure.

Courage. Même si les débuts sont délicats la transformation après quelques semaines est telle qu'on a pas envie de replonger.

---

**Profil supprimé - 25/01/2017 à 15h51**

Oui, à moi de ne pas craquer. Car je pense que je me dirai "allez ce n'est qu'un apéro, je ne suis pas alcoolique" mais ce sera le déni qui parlera à ma place. Personne ne se soucie non plus de ma consommation à part ma mère, les autres me disent que ça va, que je n'ai pas de problème avec l'alcool. Or si j'en ai un.

Il faut que je garde en tête ce que j'ai écrit dans le premier message, que je bois quand même depuis mes 15 ans et que j'en ai besoin pour m'amuser, ce qui n'est pas normal ni sain.

---

**Profil supprimé - 29/01/2017 à 14h16**

Je n'ai pas bu ce week-end je suis fier de moi 😊 Pourtant mes amis buvaient mais j'ai su gérer. Je n'ai qu'à poursuivre mes efforts !

---