

SUIS JE UN ALCOOLIQUE DUR

Par **Profil supprimé** Posté le 16/02/2017 à 05h31

Bonjour à tous, j'ai 37 ans et je rends compte que je suis en train de tomber dans l'alcoolisme. Depuis mes 17 ans, lorsque je bois je ne m'arrête plus. Excepté de très rares fois où j'arrivais à me contenter de 3 ou 4 verres, le reste du temps je buvais à en être malade. Je buvais 1 à 2 fois par semaine mais de très grosse quantité (environ 10 verres) et toujours en groupe. J'ai perdu mon emploi après un âpre bataille avec mon employeur. J'ai perdu confiance dans la vie et la nature humaine. Et la dépression m'a envahie. J'ai donc commencé à boire tout seul 1 ou 2 fois par semaine (rarement 2 fois) en plus de ma grosse biture du week end. J'ai décidé d'arrêter car cela joue sur mes relations et sur ma confiance en moi. Le problème est que je ne sais pas si j'arriverai à m'amuser autant en étant agen avec des gens alcoolisés. Tout le festif tourne autout de l'alcool et il m'est difficile d'imaginer mes soirées autrement. J'ai tout de même confiance dans ma force de caractère et je vais essayer d'arrêter sans aide extérieur. Si cela ne marche pas, je me tournerai vers une aide extérieure. Le plus dure je pense au début va être d'éviter les soirées alcoolisées et d'essayer de trouver des excuses envers les autres pour ne pas boire.

Je ne pense pas être un alcoolique pur et dur mais j'ai lu que, justement, les alcooliques se mentaient à eux même. Donc ce n'est pas une certitude. C'est juste un constat (peut être faux) en comparant les habitudes des autres alcooliques dont j'ai lu les témoignages et les miennes.

Par exemple, il m'arrive de ne pas boire pendant toute une semaine ou plusieurs jours (oui je sais, cette phrase à elle seule peut prouver que je suis alcoolique).

De plus je culpabilise énormément car j'ai honte de mon comportement en soirée.

J'ai l'alcool "aimant" mais parfois je dis vraiment n'importe quoi et je culpabilise pendant des semaines.

Que pensez vous de mon cas?

1- Pourrai je arreter sans aide extérieur?

2- Quel est mon niveau d'alcoolisme?

Merci à vous d'avoir pris le temps de me lire.

4 RÉPONSES

Olivier 54150 - 01/03/2017 à 00h02

j'ai 46 ans et je suis abstinent depuis 1998. je buvais tout les jours, beaucoup.

je peux vous conseiller de continuer de vous renseigner sur ce poison encore et encore.

bien connaitre l'ennemi, c'est mieux le combattre.

Il existe des test pour connaitre son niveau d'alcoolisation et de dépendance.

j'ai rassemblé quelque info (livres, films, liens...) sur un site:

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

bon courage.

Olivier

Profil supprimé - 02/03/2017 à 09h59

Bonjour,

Moi je pense que si tu veux réellement arrêter de boire, il faut que tu change de copains.

Tu ne tiendras pas si tu continues à les voir. Pour moi tu n'es pas encore alcoolique mais tu vas devenir vraiment accro si tu continues à fréquenter ces gens.

est-ce vraiment de l'amitié ou plutôt un miroir des paradis artificiels ?

Je sais de quoi je parle : j'ai des potes de bar, tant que l'on est devant le zinc à s'enfiler des bières on rigole bien.

Il m'est arrivé par deux fois d'en croiser dans la rue, a jeun : nous n'avions plus rien à nous dire.

En tout cas moi aussi j'ai pris la décision d'arrêter, depuis 4 jours...

Je débute donc, jusqu'à hier c'était l'enfer. Ce matin je vais mieux et ce soir, et demain soir je ne boirai plus !

Olivier 54150 - 02/03/2017 à 13h27

Lorsqu'on arrête beaucoup de choses change, surtout les relations. C'est à prendre en compte, à accepter.

Bonjour, si tu arrives a ne pas boire pendant quelques jours, je ne pense pas que tu alcoolique, mais comme dit takvor, il y a de forte chance que tu le deviennes si tu ne change pas d'amis . Moi, personnellement, je ne peu plus me battre seule contre cette saleté, je rentre en cure ce mardi, ce sera ma première.J'en suis contente, bien sur j'appréhende mais je sais qu'il et vraiment temps pour moi d'arreter et enfin profiter de la vie avant qu'il ne soit trop tard.

J'ai d'ailleurs fait un tri parmi mes soit disant amis, je fait partie d un association ou je me suis cree de nouveau ami(es), et maintenant j'avance avec confiance.Courage.
