

ALCOOL INCONTRÔLÉE

Par **Profil supprimé** Posté le 28/03/2017 à 09h11

Bonjour.
J'ai bientôt trente ans et depuis que j'ai l'âge de 19ans je fais beaucoup la fete. C'est à dire que du jeudi au dimanche je suis avec les copains et déjà avant d'aller en soirée on sait qu'on va finir en gros état d'ivresse
Le problème est pour mon couple je suis toujours dans ce fonctionnement la et c'est en train de le détruire
Je ne ressens aucun manque lorsque je ne bois pas mais le week end j'ai toujours fonctionné ainsi depuis 10ans.
Après une nouvelle dispute avec ma copine j'ai décidé de ne plus boire meme un verre
Je m'en pense capable mais c'est toujours mieux de demander conseil
Le problème de l'alcool avec moi est que je n'ai peur de rien une fois sous son emprise alors je dis des choses à mon entourage que je regrette une fois déçu
De plus je n'arrive pas à être raisonnable lorsque je fais la fete. Si je suis chez quelqu'un et qu'il ne sert que deux verres je n'en suis pas frustré mais si c'est moi qui contrôle l'apéro je continue jusqu'à ce qu'on ai fini la bouteille et c'est à ce moment qu'on part en boîte pour continuer la fete avec d'autre bouteille
Mes amis ont ce fonctionnement aussi donc jusque là j'ai pensé que ce n'est pas grave mais je prefere sauver mon couple

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 29/03/2017 à 14h08

Bonjour Florent,
(ca me fait bizarre, j ai l impression de m ecrire 😊)
Felicitation deja pour cette prise de conscience et cette decision, c est un cap qui m est du temps a etre franchi et qui est essentiel.

Je m'en pense capable mais c'est toujours mieux de demander conseil.

Tu as tout dit 😊 Bon sans rire, l alcool est une came puissante et s en passer n est pas facile facile quand elle s est inscrit depuis longtemps dans nos vies. C est pour ca qu un arret reflechi, encadré a plus de chance de s inscrire dans le temps je crois. (tes week ends risquent d etre un peu differents et l arret entraine souvent un down, le temps que le cerveau reequilibre les dosages entre autre de dopamine.).
Ici tu peux questionner, avoir quelques reponses, mais voir ca avec un medecin, contacter des associations ou des centres specialisés est important. Tu peux essayer de te renseigner le plus possible sur l alcool, connaitre ses fonctionnements, le voir pour ce qu il est peut aider a s en detacher..
Ne reste pas seul dans cette tentative, et encore une fois felicitacion pour ce premier pas.
Bon courage a toi
