

## AI JE UN PROBLEME D'ALCOOL ?

---

Par Profil supprimé Postée le 18/04/2017 09:05

Bonjour

Je me permets de venir vers vous car je souhaiterais savoir ce qu'il m'arrive et si les choses que je ressens sont liées?

En effet je suis quelqu'un qui consomme de l'alcool surtout le week-end du vendredi soir au dimanche soir .  
En assez bonne quantité en moyenne 8 à 10 verres avec tout type d'alcool.

Bref du coup je me sens depuis quelque temps très souvent anxieux je culpabilise je me renferme sur moi même j'ai peur de perdre ma femme qui est une personne extraordinaire qui me dit de faire attention à ma consommation que je n'ai pas besoin de boire comme cela.

Sur le plan physique je me sens diminué , très fatigué et puis j'ai grossi environ 8 kilos depuis le début de l'année je dirais.  
Je suis également irritable et trop strict en période de non alcoolisation.

Je souhaiterais mettre fin à tout cela je ne sais pas si mes soucis sont liés à l'alcool mais je pense que si.  
Je me tourne donc vers vous afin de pouvoir trouver des réponses à mes questions

---

### Mise en ligne le 20/04/2017

Bonjour,

Vous décrivez une situation de consommation importante d'alcool s'étant installée progressivement dans votre vie à un rythme régulier. Vous ne précisez pas si vous buvez chez vous ou dans des bars. Cela peut représenter une différence importante car les doses d'alcool que l'on se sert chez soi ont peu de rapport avec les « doses standard » servies dans les débits de boisson; elles peuvent être facilement doublées voire triplées ce qui représente une consommation encore plus nocive.

L'Organisation Mondiale de la Santé précise de ne pas dépasser 4 verres d'alcool en une seule prise dans le cadre d'alcoolisations occasionnelles.

Ces chiffres, donnés à titre indicatif, rejoignent bien votre sentiment d'une consommation excessive qui vous nuit et inquiète vos proches. L'anxiété, le repli sur soi, la culpabilité que vous ressentez mais aussi la fatigue physique ou la prise de poids sont autant de signaux d'alerte qu'il est nécessaire de prendre au sérieux.

Difficile de dire si l'alcool est à l'origine de tous ces symptômes ou si un mal être préexistant vous a conduit à boire de manière régulière; toujours est-il qu'une forme de dépendance s'est désormais installée comme le montre entre autre votre comportement irritable en l'absence d'alcool.

Au vu de ces éléments, il semble important que vous puissiez vous faire aider en contactant par exemple une structure avec des professionnels en addictologie dotée de psychologues, médecins et travailleurs sociaux. Vous pourriez trouver auprès d'eux du soutien et un accompagnement. Les consultations sont anonymes et gratuites.

Notre ligne téléphonique "*Alcool Info Service*" est également à votre disposition au 0 980 980 930 si vous souhaitez en parler plus longuement avant toute autre démarche (Appel gratuit depuis un poste fixe et au prix d'une communication locale depuis un portable, de 8h à 2h, 7 jours sur 7).

Vous trouverez ci joint deux liens vers des adresses de consultations en alcoologie et addictologie à contacter près de chez vous

Bien cordialement

<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles/2267>

<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles/1334>

---