

## UN CONSEIL SVP.

---

Par Profil supprimé Postée le 04/05/2017 11:44

bonjour,

Je bois tous les soirs une bouteille de vin + apéro depuis plusieurs années (10 ans voire plus ?) + parfois je finis des bouteilles au goulot une fois que tout le monde est couché dans la maison.

Ma consommation est 'solitaire' au moment du repas du soir - Nous mangeons pourtant en famille le soir, ma femme, parfois nos enfants ados et moi).

Je ressens un besoin de 'quelque chose' à partir du milieu d'après-midi.

Et même si je me dis <<ce soir je ne bois pas>> je résiste et puis je fini pas me dire <<aller, détend toi ce soir>>. Pour résister, c'est dur et dans la longueur! Et MERDE, pour replonger, c'est se laisser aller une fraction de seconde... L'alcool ne me rends absolument pas violent, mais me rend volubile (au point d'agacer ma femme)

Les conséquences :

- toutes les nuits je me réveille vers 3h30 sans vraiment me rendormir (sensation de manque?).
- le lendemain matin je suis vaseux, barbouillé, parfois tremblant.
- je ressens comme des légères brûlures d'estomac.
- J'ai des "hamacs" sous les yeux que les crèmes cosmétiques de ma femme n'effacent pas.
- env. 2000euros de vin par an c'est pas bon pour le budget.
- mon couple deviens distendu (cause partielle ou conséquence aggravante?)
- je sens que mon corps commence à fatiguer (l'alcool aggrave l'effet de l'âge? 47 ans)

mes limites gagnées mais qui ne bougent plus depuis de nombreux mois:

- JAMAIS d'alcool au volant (zero)
- Pas de consommation avant 18h (je préfère avoir les idées bien claires et ne pas dormir dans la journée)
- Quand j'arrive à ne pas boire un soir (par exemple pour cause de conduite), j'arrive à enchaîner deux ou trois soirs sobres, mais jamais plus.

mes tentatives qui ne fonctionnent pas:

- remplacer vin par du cidre ou eau pétillantes pour avoir le plaisir de boire autre chose que de l'eau.
- tester le vin sans alcool
- essayer de voir le problème avec ma femme (je crois que je n'aime pas me monter 'faible' face à un problème)

Ce qui me refait plonger après parfois quelques jours d'abstinence (pas plus d'une fois par mois):

- partager un repas avec nos clients le soir car nous avons une toute petite activité de table d'hôte (env. 60 soirs par an)
- besoin de me détendre le soir.
- avoir des bouteilles de vin dans la cuisine. (Et il en faut au cas où on a des clients.)

Je suis plutôt un solitaire et je sais que mon combat est solitaire, mais j'ai besoin de conseils pour continuer d'avancer...

Je fais cette démarche en secret. Je ne veux pas que mon entourage le sache. Les médecins addictologues sont trop loin (1h de route) pour prendre rdv sans poser des problèmes de trou dans mon emploi du temps.

J'ai aussi un problème d'addiction au tabac que je contiens en m'interdisant d'acheter des cigarettes. Je suis limité à demander à mon entourage fumeur... Mais pour le tabac, j'ai plus l'impression de maîtriser le problème que le contraire.

Merci de votre aide.

---

### Mise en ligne le 05/05/2017

Bonjour,

Nous saluons votre réflexion pour comprendre votre consommation et tenter de la réduire. Votre analyse et certaines initiatives pour ne pas consommer ou consommer moins sont positives et encourageantes et si pour certaines d'entre elles cela n'a pas fonctionné, il est important de vous appuyer sur votre capacité et votre volonté de mettre en place des solutions.

Afin de gérer au mieux une consommation, il est nécessaire de la comprendre pour tenter d'intervenir en amont. En effet, il est intéressant de s'interroger sur ce qui conduit à consommer d'une façon régulière et "solitaire", quel(s) élément(s) déclencheur(s), quel(s) événement(s) à l'origine de cette consommation, quelles attentes de celle-ci...

Parmi ce que vous évoquez comme motifs qui vous conduisent à (re)consommer, apparaissent les circonstances inhérentes à l'activité de table d'hôtes et celles liées à votre état émotionnel. Vous évoquez notamment le "besoin de vous détendre" ; il pourrait être utile de réfléchir aux raisons de cette tension et au moyen de la réduire en amont et ensuite à la façon dont vous pourriez vous détendre

différemment. Par ailleurs, il nous semblerait intéressant de voir ce que vous apporte l'alcool de façon plus générale et dans le contexte de votre activité de table d'hôte ; n'est-ce pas votre état émotionnel qui génère la consommation, à quoi vient-elle répondre en terme de besoin(s), de manque(s)... existe-t-il un certain mal-être au regard de votre vie sociale, familiale, affective ou professionnelle...

Autant de questions auxquelles il peut s'avérer difficile de répondre seul. Vous dites être à 1h de professionnels de santé qui pourraient vous venir en aide et en soutien dans cette démarche mais nous nous permettons toutefois d'insister sur la nécessité de ce recours à certains moments. Nous nous interrogeons sur votre volonté de tenir vos proches à l'écart de cette difficulté. La situation ne serait-elle pas moins difficile à gérer si vous pouviez vous sentir compris et soutenu, en quoi est-ce pour vous un aveu de faiblesse ; n'est-ce pas plutôt une fragilité à laquelle vous pourriez faire face en vous entourant.

Si évoquer toutes ces questions sous forme d'échanges de façon anonyme peut vous aider dans un premier temps, il est possible de nous contacter 7 jours/7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat via notre site "alcool info service" de 14h à minuit.

Bien cordialement

---