

## 40 ANS ET JE DEVIENS INCONTROLABLE SOUS ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 12/06/2017 à 07h37

bonjour , je ne sais par ou commencer mais j ai besoin d aide , je ne consomme pas d alcool tout les jours loin de la, mais je bois en weekend et je ne sais pas m arreter  
mon comportement est incontrolable , j ai des blacks out sur une longue periode de la soiree.  
je dis et fait des choses qui ne me ressemble pas.  
je ne sais pas ou m adresser , sachant que je n ai pas les moyens pour une psychanalyse et j aimerai vraiment ne plus boire.  
je suis de plus en plus seul, je sent que je suis en train de tomber car trop de soucis dans ma vie.  
mais je voudrai m en sortir

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 12/06/2017 à 11h50**

Je comprend bien ton problème, car c'est le genre de conso que j'avais.

Vu que je ne consommait pas tous les jours, je ne pensais pas avoir un vrai problème,

sauf qu'une fois le 1er verre passé, ma conso devenait incontrôlable du coup, je finissais minable,

et faisait des trucs débiles, lourds, violents.....et le lendemain je me disais plus jamais.....jusqu'au prochain premier verre, et c'était reparti.

J'ai compris que je ne devais pas prendre ce 1er verre, donc j'ai fais une croix sur l'alcool, c'est à mon avis le plus simple (croire que l'on peut gérer est faux).

Et je me fais aider par un médecin, les AA(qui sont supers), et le forum AA "de l'ombre à la lumière.

Après, chacun fais ce qu'il veut, mais c'est bien de pas trop se mentir sur sa conso, et de lire les témoignages(ils en disent long).

Bon courage à toi.

---

**Profil supprimé - 12/06/2017 à 13h33**

oui voila c est exactement ca et comme je ne sais que sortir pour combler ma solitude ca tourne autour de la fete.

tu aurais un lien pour ces "AA"?

---

**Profil supprimé - 12/06/2017 à 15h08**

Ils sont présent partout, tu regardes sur internet, les réunions de ton secteur,  
La seule condition pour pousser la porte est d'avoir le désir d'arrêter l'alcool,  
tu y seras accueilli par des gens super, avec le même problème que toi, sans jugements,  
et les anciens sont d'une aide inestimable, de par leurs témoignages et leurs conseils,  
de plus, c'est un lieu super pour faire de belles rencontres(saines).  
Il y a aussi un forum AA (que je fréquente), et ou tu pourras discuter en direct avec les personnes,  
il s'appelle "de l'ombre à la lumière".

Mon humble expérience me montre que seul, je ne peux pas m'en sortir, d' ou les groupes,  
et je sais aujourd'hui que je ne dois plus toucher à 1 goutte de ce produit.

Mais pour cela....les amis AA (pour moi en tous cas), les rechutes se font bien souvent quand la personne se retrouve seule, et ne fréquente plus les groupes, qu'elle se croit guérie, parfois après plusieurs dizaines d'années de sobriété.

En tous cas comme on dit en AA:

NE TOUCHES PAS AU 1ER VERRE, C'EST LUI QUI MET DEDANS (dans la m....de).

J'avais pourtant senti cela (comme toi sans doute), mais je ne voulais pas l'admettre.

Courage et à bientôt.

---

**Profil supprimé - 12/06/2017 à 22h21**

Salut !

En rejoignant A.A. , tu ne seras jamais plus seul et je puis t'assurer, qu'ensemble, sommes bien plus forts.

Chez A.A. , j'ai appris à ne plus me battre contre l'alcool mais bien de capituler devant lui . Pendant 20 ans je me suis battu et je me suis très souvent retrouvé au tapis . J'en ai eu marre d'n ramasser plein la figure et j'ai jeté le gant .

Je ne peux qu'être reconnaissant à ce Mouvement qui a fait ses preuves vu qu'il est né à Akron dans l'Ohio en 1935 . Les deux cofondateurs , Bill, courtier en assurances et Bob, médecin-chirurgien, tous deux alcooliques qui ont eu vite compris qu'en s'entraidant , il est bien plus facile de se libérer du poison-alcool.

C'est pas momo qui dira le contraire , hein momo ?

Fais bien la paix avec toi-même.

Bon courage et vois ton abstinence comme une libération et non comme une privation.

---

**Profil supprimé - 13/06/2017 à 09h17**

Non Salmiot, c'est certain,

Depuis que je fréquente les AA je suis entouré de vrais amis, et c'est essentiel,

Surtout, prends contact avec des groupes, c'est vraiment une des clefs,

perso, je vais sur le site des AA "De l'ombre à la lumière", c'est un bon forum, et tu y découvriras

plein de témoignages, conseils, partages....

Courage, n'ai pas peur de regarder les choses en face, même si c'est parfois douloureux,  
tu sentiras que c'est bon pour toi.

---