

COMMENT SE CONTRÔLER ?

Par **Profil supprimé** Posté le 25/08/2017 à 06h18

Bonjour à toutes et tous,

Je me présente, Quentin j'ai 25 ans. Je suis nouveau sur ce site.

Je suis ici pour avant tout être aider et recevoir des conseils.

Je n'ai pas une consommation d'alcool quotidienne, mais le problème c'est lors de soirée bien arroser je n'arrive pas à dire STOP, il m'en faut toujours plus. Ce qui m'a pousser à venir en parler ici c'est un gros problème au niveau de mon couple du à cette consommation excessive en soirée. Ma copine ne supporte plus cette situation et nous en sommes malheureux tous les deux.

J'aurais donc aimer avoir vos avis et vos conseils pour m'aider à régler ce problèmes. Merci

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/08/2017 à 15h53

Bonjour Quentin. Je pense que dans un premier temps, il faut consulter ton généraliste pour faire le point. Pour ma part, j'ai vraiment touchée le fond et à moment donné, il a fallu que je me fasse une raison car j'ai tout perdu. Mon homme, mon boulot... Et remonter la pente est très difficile une fois que la dépendance est installée. Alors, j'ai pris mon courage à deux mains et je suis allée en parler à mon médecin. Tout s'est passé de la meilleure façon qui soit et nous avons commencé un traitement et un suivi psychologique. C'est pas toujours évident, il y a des hauts et des bas, mais je me maintient pour le moment et chaque jour, je me sent un peu mieux. Voilà ce que je peux te dire dans un premier temps et si tu veux en discuter un peu plus, il n'y a pas de soucis. Courage et surtout, lance toi, car ça serait dommage de perdre ta compagne pour une saloperie pareille.

Profil supprimé - 28/08/2017 à 10h56

Bonjour Laurent et Aureliah,

Faudrait-il savoir Laurent si tu es alcoolique ou pas . C'est à toi de le décider mais si tu es alcoolique, tu ne pourras jamais gérer ta consommation . Ce fut mon cas pendant 20 ans . Et pourtant je me jurais à moi et à mon entourage de ne plus jamais boire . Suis allé chez A.A. et c'est dans cette association que j'ai trouvé ma solution . Je suis bel et bien un alcoolique et un jour à la fois , je n'ai plus pris le premier verre sans trop de difficultés. Je n'étais plus seul . Voici les douze questions pour déterminer si oui ou non nous sommes alcooliques.

[b]

Les 12 questions

Si vous répondez OUI à quatre questions ou plus, vous avez sans doute un problème d'alcool. Surtout, ne restez pas seul avec vos difficultés. Parlez-en avant qu'il ne soit trop tard !

- 1 Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus de quelques jours ?
- 2 Aimerez-vous que les gens cessent de vous dire quoi faire, concernant votre façon de boire ?
- 3 Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
- 4 Vous est-il arrivé, au cours de la dernière année, de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
- 5 Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner des ennuis ?
- 6 Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?
- 7 Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
- 8 Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des verres en plus des tournées ?
- 9 Dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer ?
- 10 Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
- 11 Avez-vous des trous de mémoire ?
- 12 Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

[/b]

Je puis t'assurer que vivre sans alcool n'est pas difficile du tout et que je peux parler de libération et non de privation .

Bonne route à toi

salmiot1
