

ALCOOLIQUE OU GROS PROBLÈME D'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 10/01/2018 à 20h59

bonsoir j'ai 40 ans j'ai un soucis avec l'alcool depuis quelques années et depuis quelques temps je me pose beaucoup de questions sur ma santé future

je bois une bouteille de vin tous les soirs et le week end 1 ou 2 bières en plus pour l'apéro

depuis dimanche je n'ai pas bu (et ce depuis très longtemps) ce soir je me suis ouvert une bouteille de vin que j'ai posé sur la table sans en boire pour me tester

je vais me remettre au sport et suivre un régime plus sain , mais l'alcool me manque

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/01/2018 à 17h16

Bonjour,

Quelle bonne résolution.

Les premiers moments sont délicats. Une fois passé le cap des premiers jours voire des premières semaine la pression va s'alléger. C'est bien de trouver des substituts (sport, apéro soft...)

Ne te mets quand même pas trop de pression en campant une bouteille ouverte devant toi. Il vaut mieux ne pas tenter le diable.

Bonne continuation

Profil supprimé - 11/01/2018 à 22h52

Bonjour rvé,

C est pas rien l alcool, c est un puissant anxiolytique, il deregule pas mal de choses dans le cerveau, change les relations au plaisir, il peut instaurer des etats depressifs...

Le manque que tu ressens est lié a la dependance que ce produit cree en nous. Decider d arreter est une super resolution, le faire seul est un challenge difficile.

Le sevrage peut engendrer des etats pas agreables du tout, voir dangereux. Aussi mettre ca en place avec ton toubib ou un addictologue est interessant et peut permettre de passer ces premieres phases un peu plus facilement.

Dans les centres specialises mentionnés sur ce site ou aupres d assos comme l anpa tu peux trouver differents professionnels qui pourront t aider sans jugement. En parler ici est aussi une possibilite de trouver un peu d aide, des infos, un echange..

Courage, c est un peu hard, mais chaque jour sans te rapprochera de toi meme et d un peu plus de liberte.

Profil supprimé - 12/01/2018 à 14h18

merci beaucoup pour vos conseils et vos encouragements , j'ai une question doit on arrêter pur et simplement la consommation ou si on arrive a gérer peut on par exemple en consommer le week seulement histoire de "profiter" aussi tout en restant raisonnable !! MERCI

Profil supprimé - 12/01/2018 à 18h10

A toi de voir où se situe ton problème.

Perso je ne me fixais même plus le but de tenir la semaine . J'étais content quand j'arrivais jusqu'au mercredi.

Si tu sais gérer tes besoins/envies en ne consommant MODÉRÉMENT que le we, pourquoi pas. .. Si par contre le we c'est biture express tellement tu as rongé ton frein (c'était mon cas lorsque je tenais la semaine)... C'est au cas par cas...

Profil supprimé - 15/01/2018 à 17h52

Bonjour,

Je ne dirai pas mieux qu Oli.. Parfois passer par une diminution peut aider a voir ou on en est vraiment. Et si cela repond a un comportement addictif alors la gestion est quasi impossible. Ce week end t aura peut etre apporté des reponses...

Le risque avec une conso moderee sans changer tes equilibres de vie c est que les memes causes risquent d avoir les memes consequences. En buvant regulierement on devient dependant et alors la conso n est plus une recherche de plaisir mais une recherche d apaisement d un manque...

Pour moi c est addiction, aucun controle donc aucune conso , et au final c est bon !! 😊

Profil supprimé - 16/01/2018 à 16h53

merci pour vos réponses , je commence à y voir plus clair , en effet chacun est différent , ce week je me suis laissé aller je ne me suis pas mis sur le toit mais j'ai consommé de l'alcool , ce début de semaine je reprends une activité physique quotidienne et un régime alimentaire plus sain , on verra ce week je vais de ne pas poser d'interdit ou trop de pression mais plutot réduire et puis petit a petit , le sport aidant le physique et le moral j'espere ne plus avoir besoin d'alcool
