

## JE N'AI PLUS DE LIMITE QUAND JE COMMENCE À BOIRE!

Par **Profil supprimé** Posté le 23/03/2018 à 20h31

Bonjour à tous!Voilà je me rend compte que de plus en plus quand je fais des soirées avec des amis,il faut que je me prenne une cuite.Je n'arrive pas à gérer ma limite!Je ne bois pas tout les jours,mais bien 2 par semaine et je bois pas mal.J'ai pris rdv avec un addictologue qui j'espère m'aidera,et me donnera des conseils.Je pense que le problème est que je bois pour être plus détendu en vers les autres étant un peu réservé de nature.Je voudrais arriver à boire 2,3 verres et m'arrêter,ou boire un verre d'eau,mais à chaque fois c'est pareil à partir de quelques verres,je me laisse envoûter,et je n'arrive pas a dire « stop tu as assez bu ».Si vous avez des conseils ça pourrait peut être m'aider.Je vous remercie à tous d'avance 😊

### 5 RÉPONSES

**Olivier 54150** - 23/03/2018 à 23h35

Bonjour, Nina

En fait, tu met un peu le réponse dans ton post quand tu dit :

« Je pense que le problème est que je bois pour être plus détendu en vers les autres étant un peu réservé de nature. »

L'alcool et un psychotrope et donc modifie le fonctionnement des neurones, et donc de t'as façon d'agir. L'alcool inhibe ta timidité mais pas que.

En soirée, puisque tu es en train de boire, tu te retrouve dans la spirale de l'addiction. C'est une mémoire très puissante où la volonté ne joue plus aucun rôle.

Imagine tu es en train de faire du vélo et d'un coup, tu décides de ne plus savoir faire du vélo. Tu ne peux pas.

Soit tu ne monte pas sur le vélo dès le départ, soit tu te fais violence et tu te jette dans le fossé sachant qu'au bout de la route il y a un ravin.

Perso, boire deux, trois verres et m'arrêter, j'ai jamais su faire ça, j'ai bu donc de plus en plus jusqu'à me prendre mon mur, quand l'alcool n'est plus gérable au quotidien.

Pour en revenir aux « soirées » peut-être pourrais-tu prévoir avant. Dire je bois trois verres et hop, je fais autre chose... quitte à écouter la soirée, l'essentielle étant de ne pas rentrer dans le cercle infernal. C'est peut-être aussi intéressant de prendre le problème à sa source, c'est-à-dire la timidité et trouver des solutions sans l'usage de se poison qu'est l'éthanol.

Voilà, j'espère t'avoir éclairé un peu. N'hésite pas à questionner ici.

A+ Olivier

**Profil supprimé** - 24/03/2018 à 10h39

Merci beaucoup pour ta réponse Olivier 😊 Tu as tout à fait raison.Je vais pratiquer tes conseils,et si j'en n'arrive pas à me fixer la limite,j'arrêterai l'alcool,et changerai mes habitudes.Je te remercie! 😊

**Profil supprimé** - 26/03/2018 à 16h03

Bonjour, j'ai le même problème depuis 15 ans environ. Si je bois une goutte d'alcool, il faut que j'aïlle jusqu'à l'ivresse complète et l'inconscience... je ne bois pas tous les jours même si depuis quelques mois cela empire. je ne vois pas de solution à court terme à part boire encore plus et plus souvent, même en pleine journée au travail...c'est un cercle vicieux auquel je ne vois pas de solution. Je ne peux pas m'arrêter de boire complètement, contexte social, familial, etc impossible à faire comprendre...J'ai l'impression de vivre une fuite en avant qui ne peut que m'amener au pire. Si je parle sur ce forum aujourd'hui c'est que je ne vois pas d'alternative et que je suis à bout. Je ne dors plus, je n'arrive plus à travailler, avoir une vie familiale et sociale, ce problème m'obsède et me bouffe de l'intérieur...Tout ce que je peux faire c'est boire pour oublier que j'ai envie de boire...j'en viens à avoir peur pour ma vie voire pire celle de mes proches...j'ai besoin de parler avec quelqu'un qui comprend ce que je vis car cela devient invivable.  
merci de votre soutien

**Olivier 54150** - 29/03/2018 à 12h46

jujudude

Lorsqu'on boit pour oublier qu'on boit, quand y en a mare d'en avoir mare, quand cela devient invivable, c'est que quelque part, on approche du but, celui de sortir du déni, et de comprendre qu'il faut vraiment arrêter. J'ai vécu aussi tout ce que tu décris, et même si ça fait longtemps, je n'ai rien oublié. C'est vraiment l'enfer.

Tu dis que tu ne bois pas tout les jours, c'est un plus, le sevrage sera moins difficile.

Il n'y à pas de secret, le truc c'est de ne plus jamais prendre le premier verre, celui qui appel tout les suivant. Beaucoup y arrive, alors pourquoi pas vous.

Voici un petit site ou j'ai rassemblé plein d'info sur le sujet et tu pourras voir à quoi tu a à faire exactement.

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Oliv

---

**patricem** - 29/03/2018 à 14h34

Bonjour,

Dites que vous avez eu de mauvaises analyses sanguines et qu'il vous faut lever le pied quelques temps. Les gens s'habituent et ne vous proposent plus après...

Courage,

Patrice

---