

UNE BOUTEILLE TOUS LES SOIRS - FEMME

Par **Profil supprimé** Posté le 17/04/2018 à 17h08

Bonjour,

Je passe de forum en forum afin de trouver des réponses à mes questions...

En effet, je suis une femme de 29 ans et je ne me sens mal par rapport à ma consommation d'alcool. Je m'explique, depuis plusieurs semaines je bois du vin tous les soirs seule. Au début, je me disais que j'avais envie de me détendre, que c'était mon plaisir après une longue journée de travail. Je suis vite passée à une bouteille de vin...

La journée, je ne bois pas une goutte, je n'en ressens même pas le besoin, c'est lorsque j'arrive chez moi que l'envie est pressante et quand je commence j'ai du mal à m'arrêter.

J'ai commencé à cacher les bouteilles de peur que mon compagnon constate que j'ai un problème.

Quelque chose ne va pas, j'en suis consciente.

Quelqu'un vit-il la même chose que moi?

Est-ce de l'alcoolisme?

2 RÉPONSES

patricem - 18/04/2018 à 09h27

Bonjour,

vous avez commencé à boire tous les jours, augmenté la quantité et à cacher des bouteilles ? Alors, oui, c'est un schéma assez classique de début d'alcoolisme.

Si cela ne fait que plusieurs semaines, il est encore temps de tout arrêter. Je ne parle pas d'abstinence (😊) mais de casser ce cercle vicieux qui se mets en place.

Bonne journée,

Patrice

Profil supprimé - 18/04/2018 à 11h09

Merci beaucoup @patricem d'avoir pris le temps de me répondre. Cela me rassure de lire qu'il est encore temps. J'avais très peur. J'ai envie de pouvoir continuer à boire modérément et ponctuellement. Bref, avoir une consommation "normale".

Rien que le fait de faire des recherches et d'écrire sur ce forum m'a ouvert les yeux. J'ai déjà honte de ce comportement, cela veut déjà dire beaucoup... Je ne suis pas OK avec ce qui est en train de se passer, cela ne me convient pas!

Je vais m'atteler à casser ce cercle, je pense en fait que je bois par ennui, je me suis donc décidée à occuper mes soirées autrement. Ce soir, j'irai courir et je ne boirai rien.

Avant je ne buvais jamais seule chez moi, uniquement lors de sortie ou lorsque j'étais avec des amis et jamais à outrance. Je m'étonne de la facilité avec laquelle on peut tomber dedans, idem avec les autres drogues. Il faut vraiment être sur ses gardes...
