

## PROBLÈME D'ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 28/05/2018 à 16h40

Bonjour à tous,

J'espère ici trouver l'aide dont j'ai besoin.

Je suis une femme de 28 ans. Je ne sais pas si je suis alcoolique, mais je pense sérieusement avoir un problème de consommation d'alcool.

Je ne bois pas tous les jours, loin de là, je ne bois que lors de diners/repas festifs et soirées. Je peux d'ailleurs tout à fait m'arrêter à 1 ou 2 verres sans problèmes lorsque mon état émotionnel est correct.

Le moment qui pose problème, c'est lorsque je suis déprimée, sous pression ou stressée (parfois les 3 en même temps). Si je sors à ce moment là, impossible pour moi de limiter ma consommation d'alcool, comme si au premier verre mon cerveau disait à ma main : "voilà la soupape de décompression dont tu as besoin, lève le coude ma grande". Et arrivent ensuite, la paranoïa, les crises de larmes, l'agressivité, et la vulgarité (alors que je suis une personne douce et sympathique...). Le lendemain c'est le gros black out, et je ne me souviens que de bribes, mais suffisamment pour comprendre qu'encore une fois j'ai tout gâché, que je me suis ridiculisée et que j'ai fait du mal aux autres.

La goutte d'eau qui a fait débordé le vase, après deux ans sans aucun événement de ce type, c'était ce weekend. Anniversaire de mariage de mes parents, j'ai tout organisé de A à Z, et le soir même j'ai bu comme un trou et j'ai pleuré et crié devant toute ma famille et les amis de mes parents... je ne sais plus où me mettre et je me sens nulle.

Je ne sais pas si j'ai un problème d'alcool, un problème d'émotions (ou les deux), mais je ne peux plus continuer ainsi... Que dois-je faire?

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 02/06/2018 à 06h13

Bonjour Carla

Tu n'as pas eu de réponse ?

Y a-t-il des forums où il y a du monde ?

---

**Profil supprimé** - 05/06/2018 à 09h22

Bonjour Biswad,

Aucune réponse. Je suis seule.

---

**Profil supprimé** - 06/06/2018 à 13h18

hello...

Oui, tu as un problème avec l'alcool. Pas avec tes émotions. Il faut par contre savoir les gérer autrement qu'avec l'alcool...voir un médecin, un psy ?

En tout cas, parle en à quelqu'un...

---