FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL FESTIF JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER J'AI BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 15/07/2019 à 13h07

Bonjour,
J'ai 35 ans et j'au un problème avec l'alcool en soirée je ne sais pas m'arrêter.

J'ai commencé à boire très jeune, vers 17 ans, avec mes amis nous sortions et buvions beaucoup.
Une mauvaise habitude que j'ai gardé pendant de nombreuses années. Nous faisions toujours la fête très alcoolisé.

Vers mes 25 ans j'ai pris l'habitude des verres en terrasse. Cumulez ça aux weekend très arrosés.. Je buvais énormément.

C'est à peu près vers cette période que j'ai connu mes premiers dérapages... A chaque fois je me disais que c'était pas très graves mais c'est beaucoup arrivé...

Je me suis ridiculisée des dizaines de fois, j'ai raté des rencontres, amicales, amoureuses, professionnelles, j'ai dit ou fait n'importe quoi.... par moment j'avais l'impression qu'il y avait une seconde personne qui prenait le contrôle de moi même sous l'effet de l'alcool, j'avais des trous noir et ne me souvenais de rien. Cela m'est arrivé de nombreuse fois et me fait très peur...

vers 30 ans j'ai arrêté de boire en terrasse. J'ai continué, par périodes, de beaucoup sortir jusqu'à mes 33 ans. Puis j'ai adopté un mode de vie beaucoup plus sain, plus équilibré, mais je ne me suis jamais débarrassée de mon problème d'alcool.

Je l'ai cadré. Je fais parfois un mois ou quelques semaines sans alcool. Je ne bois pas automatiquement à chaque sortie mais je m'autorise parfois quelques verres de trop en comité très réduit (une ou deux amies proches...)
Et je me rend compte que j'ai besoin de ces verres de trop c'est comme une drogue, j'attends ces verres... Je vois bien que c'est pas normal....

A part cela j'arrive a sortir et boire normalement, apéro, dîner, boite de nuit, mais mon problème c'est les soirées chez des gens.

A chaque fois c'est la cata je suis complètement saoule je n'arrive pas du tout à gérer. Pourtant j'y pense plusieurs jours à l'avance je me fais des plans pour ne pas trop boire, je retarde le premier verre je coupe avec des verres d'eau mais rien n'y fait je ne me contrôle pas et boit toujours ce verre de trop qui me rend complètement ridicule...

C'est arrivé au point que mon petit copain avec qui nous sommes depuis un an et demi le remarque. Il est très en colère me dit que c'est pathétique de finir dans cet état à chaque soirée. Cela fait 4 ou 5 fois que ça arrive. J'ai énormément honte je voudrais que ça n'arrive plus jamais mais je vois bien que ça me dépasse.

Que faire, à qui m'adresser ?
Devant ce problème récurrent je me suis forcée à aller aux AA il y a quelques années. J'en suis encore traumatisée je ne me sentais pas du tout à ma place.
J'ai aussi vu des psychologues, pas uniquement au sujet de l'alcool, j'en ai parlé, je suis très consciente de mon problème mais ça ne m'a pas aidé à arrêter pour autant...

Je pense avoir un comportement addictif. Je lie l'alcool à la cigarette aussi. C'est un cercle vicieux dont je n'arrive pas du tout à me débarrasser....
comment faire ? qui peut m'aider réellement sur la durée ?

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 19/07/2019 à 10h18

Bonjour Lola,

Ton histoire à beaucoup de similitude avec la mienne, buveur non quotidien mais qui n'arrive jamais à s'arrêter, à attendre ce verre qui enivre et qui fait que tous bascule.

J'ai pris la décision radicale de ne plus boire, je n'en suis qu'à mon sixième jours mais je me suis fixé cet objectif d'en finir une fois pour toute avec l'alcool comme je l'ai fais avec la cigarette il y a 6 ans.

D'après mon expérience, il est plus simple de stopper la cigarette que l'alcool, je me souviens que pour la clop je me suis dis que je ne remettrais jamais les pieds dans un bureau de tabac, le premier mois a été compliqué mais chaque 24h passé était une victoire, les jours se sont transformés en semaines,, en mois et en années.
Et je ferai le nécessaire pour en finir avec l'alcool, de ce poison qui a faillis me faire tout perdre.

Je ne suis pas spécialiste en addictologie mais je sais que 95% de la réussite viens de toi, ta volonté à ne pas replonger. Limiter au début les risques (soirées, sortie, etc) mais sans se couper du monde car être entouré est important.

Pour ma part je n'ai pas encore annoncé à mes amis que je stoppais, ils m'ont vu tellement de fois ivre que j'ai honte en y repensant, je pense que lorsque j'aurai passé 2 mois d'abstinence, je leur ferai de sincères excuses, leurs expliquant que j'ai cette maladie qu'est l'alcoolisme et que je me bats chaque jour pour la soigné.

Peut être se fixer des objectifs pour te faire avancer et te sortir de cette spirale. Le mien sera si je tiens et me sort de cette maladie de créer une cellule d'aide, de soutient et d'écoute pour ceux qui ont besoin de ce sortir de notre maladie.

Accroche toi, le fait d'écrire d'en prendre conscience est le premier pas vers ta guérison.

Pierre