

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### MALAISE

---

Par Profil supprimé Posté le 29/08/2019 à 11:14

Bonjour,

Je bois depuis que j'ai 18 ans environ (j'ai 24 ans aujourd'hui), j'ai essayé de réduire ma consommation, de trouver des stratagèmes, avec un verre d'eau, que de la bière etc...

En fait, je parviens à vivre des périodes avec moins d'alcool, j'ai remplacé un petit peu ma consommation en fumant de la weed. Je sais que ce n'est pas du tout une solution à long terme.

Mais à chaque fois que je vais mal, je rechute. Je peux passer un mois sans boire, j'ai déjà testé, je ne ressens pas de manque physique, mais psychologique.

Je me sens mal et déprimée en ce moment alors je re-bois plus que de raison.

L'alcool m'a mis en danger plusieurs fois et même pire que ça (je suis une femme et je me suis déjà retrouvée en très mauvaise posture)

J'ai aussi eu un grave accident il y a pile un an où je me suis fracturée deux vertèbres, j'ai eu de la chance de ne pas être morte ou en fauteuil. Mais aujourd'hui je ne pourrait plus jamais faire certaines choses que je faisais avant.

Pourtant cela ne m'a pas calmer au contraire.

J'ai parfois envie de me tuer car je ne comprends pas ce que je fais sur Terre, j'envie mon ex qui est mort à cause de ses addictions et je ne passe pas à l'acte uniquement pour les gens qui m'aiment encore (et surtout ma mère).

J'ai honte de boire et j'ai peur d'aller me faire soigner car mon entourage me jugerait (ce qui est déjà le cas dans une moindre mesure) mon père est alcoolique par exemple et il ne s'est jamais fait soigner.

C'est un alcoolisme comme le mien, qui ne nous empêche pas de nous lever le matin et de faire de l'argent. L'alcool ne me fais jamais vomir, ce qui fait que je n'ai aucune limite.

Les seuls effets que j'ai c'est une perte complète de mémoire systématique lorsque je bois trop.

Et généralement le matin, j'ai fais tellement d'horreur que mes amis ou mon copain m'en veulent énormément, alors je culpabilise.

Mon entourage disparaît et change au fil du temps à cause de cela, pourtant je ne supporte pas la solitude.

Je suis allée à l'hôpital pour me renseigner en addictologie mais ils ne m'ont jamais rappeler.

J'ai peur de me faire analyser car j'ai peur que l'on se rende compte que j'ai une maladie psychologique, du style borderline, car je redoute le jugement et de prendre des produits médicamenteux (auxquels je ne fais pas confiance)

Je me suis tournée vers le livre des AAA, mais je ne veux pas supprimer l'alcool complètement de ma vie, car ça me rendrais "à part" et je serais juger à chaque repas. De plus, je peux boire un verre de vin à un dîner sans aller plus loin.

Je suis très admirative de ces personnes qui parviennent à se guérir et j'aimerais un jour en faire partie. Le problème c'est que je ne parviens pas à me dire que je veux arrêter de boire pour moi, car je m'en fiche de moi, mais je veux le faire pour les autres. Et je sais que ce n'est pas la bonne motivation...

Je ne sais plus quoi faire.

Merci de me lire.