ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TRÈS GROS REGRET

Par Chihiro Posté le 21/02/2021 à 21h56

Bonjour, je me décide à écrire ici, je vis un deuil de quelqu'un de très proche en ce moment et autant dire que l'alcool me réussit encore moins. J'en ai fait les frais il y a deux jours lors d'une soirée plutôt arrosée avec des proches qui ne sont pas de la famille mais qui pourraient s'y apparenter. Ils avaient invité chez eux un ami, que je connais bien depuis plusieurs années, plus âgé. Déjà au bout d'un certain temps, je me suis mise à beaucoup pleurer, un peu hors contrôle. Puis terminé la nuit avec ce dit ami et même si les choses ne sont pas allées très loin, c'est déjà bien suffisant. Depuis je fais de grosses crises d'angoisse, je m'en veux terriblement, j'ai l'impression d'avoir commis quelque chose d'irrémédiable et peur d'avoir perdu toute possibilité de contact avec mes proches. Je vais régulièrement voir une psy et vais lui en parler au prochain rendez-vous mais j'avais besoin d'en parler car mon état est dur à supporter... merci.

15 RÉPONSES

Knox - 22/02/2021 à 17h28

Bonjour Chihiro..

Tout d abord je te te présente mes condoléances ..
puis je me permettre de te demander qui as tu perdu .. et comment ..?

Je comprends que tu aies pu te réfugier dans l alcool dans ce moment douloureux qui est le deuil, mais sache que c est un leurre et le fait de boire accentue davantage notre chagrin
Nos angoisses, notre mal être en général .. passé le cap du réconfort des 2 ou 3 premiers verres ..

Je ne juge pas ..... loin de la ... j ai eu de gros problèmes avec la boisson comme tant d autres ..

je voudrais juste t inciter à stopper l alcool ...
mais il faut évidemment que cela vienne de toi. Uniquement de toi.
De ta volonté.
As tu de la famille ou des amis à qui parler de ta détresse ...?

Si tu as envie de parler d exprimer ce que tu ressens .. tes angoisses ..
je serai à l écoute .. les autres de ce site je pense aussi te répondront .

Chihiro - 22/02/2021 à 19h13

Bonsoir Knox, tout d'abord merci beaucoup pour ta réponse. C'était mon beau-père, la personne qui partageait la vie de ma mère depuis bientôt 10 ans et avec qui je m'entendais vraiment très bien, c'était comme un papa pour moi. Il est décédé d'une crise cardiaque en décembre, c'était très soudain.. de plus, je vivais avec eux car après mes études la situation a fait que je suis retournée vivre chez eux (ma mère a eu plusieurs épisodes de dépression plutôt sévère) donc je vis toujours la aujourd'hui.

Effectivement j'ai pris la décision de ne plus boire car je ne maîtrise pas ma consommation une fois en soirée et je me rends compte que ce n'était malheureusement pas la première fois, cela date d'à peu près un an et demi. Mais cette fois, ça m'a vraiment fait un déclic. Je regrette tellement cette soirée et j'ai très peur des conséquences. Je m'en veux beaucoup.

Cette soirée se déroulait justement chez les enfants de mon beau père avec qui je m'entends bien. D'où mon sentiment de honte encore plus renforcé.. sinon j'ai parlé du problème général hier avec ma mère et également avec une amie mais ça ne me calme pas vraiment.

Merci de prendre le temps de me lire en tout cas, ça fait du bien.

Knox - 23/02/2021 à 09h40

Bonjour chihiro..

Je tiens à souligner que le fait que tu décides d en parler est très important que ce soit d abord ici et ensuite comme hier avec ton entourage proche (chose que je n ai jamais réussi à faire) Car cela te permet d'exprimer ton ressenti et tes craintes,
Cela signifie aussi que tu as une prise de conscience du problème.

Quelles seraient les conséquences de cette soirée que tu redoutent tant .?

Bonne journée chihiro ..

Chihiro - 23/02/2021 à 12h49

Bonjour Knox, oui je suis également allée voir ma psy ce matin, ça m'a fait du bien elle m'a permis de relativiser (un peu) les choses et a pointé le problème de ma consommation excessive lors d'une soirée, sans limite...

Je redoute le jugement et j'ai peur qu'ils ne veuillent plus me parler, je me fais beaucoup de films. J'essaie de prendre un peu de recul, je n'ai rien fait de « grave », à part peut etre du mal à moi même..

Knox - 23/02/2021 à 15h28

C est bien que tu sois allée chez ta psy.

Franchement je trouve que tes démarches sont constructives et que tu fais tout pour aller de l avant en ayant diagnostiquer ton problème. C est très bien. Bravo car il faut un certain courage pour le faire. Se regarder en face. Assumer.

Tes amis t ont ils fait des reproches ?
T ont ils jugés..?

Tu sais si tu ne consommes pas d alcool tout les jours
Que cette soirée trop arrosée était exceptionnelle
Que tu es étais « trop bourrée « que tu as pleuré, etc .. c est somme tout assez normal ...

Les émotions sont multipliées avec la prise d alcool.

Tu as la volonté d aller mieux et tu fais tout pour. Franchement un grand bravo.

Le sport, des exercices de relaxation te feraient du bien
Pour t apaiser et te vider la tête.

Peut être en fais tu déjà ..?

Chihiro - 23/02/2021 à 16h28

Rebonjour Knox,

merci beaucoup de me répondre, ça fait vraiment du bien de trouver un espace où se confier librement. Et merci pour tes encouragements.

Non, je n'ai pas de nouvelle depuis la soirée, mais rien d'inquiétant. Ils ont en revanche contacté ma mère (car ce sont les enfants de mon beau-père) et n'ont fait aucune mention. Je m'inquièterai encore jusqu'à ce que je les revois mais j'arrive à mieux gérer et à relativiser.
Concernant le jugement, je ne sais pas du tout... le matin, ils plaisantaient plutôt mais j'étais tellement dans un état second que je n'ai pas vraiment fait attention sur le coup. Je crois que le jugement le plus sévère vient surtout de moi.

Je ne consomme pas tous les jours, mais quand je le fais, et ce qui est tout de même assez régulier, tous les prétextes sont bons.. ce n'est pas gérable. J'ai eu une suspension de permis à cause de ça il y a quelques mois, permis retrouvé aujourd'hui mais quand je fais le bilan, ce que j'ai fait ces derniers jours, je me rends compte du négatif, ce qui n'en vaut certainement pas la peine.

Oui, tu as raison, je vais mettre en place ce genre d'exercices et tenter de retrouver un mode de vie plus sain.

Et toi, tu évoquais de gros problèmes, où en es-tu aujourd'hui ?

Bonne fin de journée

Knox - 23/02/2021 à 18h58

Pour ma part j en suis à 3 mois sans boire d alcool,
Mais je me sens très fragile néanmoins.

Le besoin de lire des témoignages
D en parler même si ce n est que sur internet m est apparu il y a quelques jours.. ça me fait du bien . Car personne dans mon encourage connaît ma dépendance et je ressentais le besoin d en parler.

Trop honte encore pour le raconter librement face à face à qui que ce soit ..

Je vois tout les bienfaits que m apporte cette décision de ne plus boire du tout et je ne regrette absolument pas.
Je regrette seulement d avoir passé 3 ans à boire autant ...
C est du temps perdu ..je me suis noyée.. cela me parait tellement bête aujourd'hui..
j espère vraiment tenir bon encore jusqu à ce que je sois totalement libérée de cette emprise!

Knox - 23/02/2021 à 20h01

Et cela me fait également plaisir de discuter de toi.

Je me sens moins seule .

Bonne soirée ..
Moi je suis au calme en mode tisane detox ..
et sereine .

Prends soin de toi.

Chihiro - 24/02/2021 à 18h36

Bonsoir Knox,

Heureuse de pouvoir te lire. Déjà trois mois ! C'est super, bravo ! J'imagine que ce n'est pas évident au quotidien mais c'est déjà une très large victoire. Surtout si tu arrives à identifier plus de bienfaits que de points négatifs. Ne pense pas au temps perdu et aux regrets.. ils ne serviront qu'à alimenter le négatif. L'important est aujourd'hui et demain. Je pense parfois à la vie comme un sentier, parfois dégagé et donc plus facile à emprunter mais d'autres fois bien plus sinueux et rempli de mauvaises herbes. Mais il faut parfois emprunter ce chemin là pour réaliser certaines choses.. donc au final pas de temps perdu

Ici aussi, du détox !! J'ai même entamé l'arrêt de la cigarette (une fumée aujourd'hui) et plein de jus et d'eau.. plus yoga, j'espère juste que le sommeil sera au rendez-vous. Je ne sais pas pour toi, mais le soir est plus compliqué. Concernant la situation que j'évoquais plus haut, la honte et le regret reviennent par pic mais j'essaie d'évacuer en faisant autre chose..

Prends soin de toi également

Knox - 25/02/2021 à 11h20

Coucou chihiro !

Merci pour tes encouragements et ton soutien ça fait plaisir ..

Pour le sommeil ne t inquiète pas ..
Tu dormiras comme un bébé d ici 10 jours a peu près ..

L alcool déglingue tout notre organisme et le sommeil en fait partie ..
Il agit comme un anxiolytique, un anesthésiant ..
L endormissement est peut être difficile dan les premiers temps mais tu y gagnes en qualité.

Tu récupères mieux et tu te sens bien moins fatiguée.

Le yoga ?
Parfait !!
Excellente initiative.

Fais le plein de vitamines aussi Pour le moral et la peau
Et les agrumes,
Un demi citron chaque jour dans de l eau tiède
Pour le foie .!

Du soleil des balades ..
Ça fait du bien !

J ai hâte de reprendre le travail mais j appréhende les situations à risque ..
La sortie avec les collègues ..
Les repas entre amis ..
Ça me stresse un peu .
Mais bon...

Je dirai que je fais une cure.! Zéro excès !

Bonne journée et garde le moral !

Chihiro - 25/02/2021 à 12h02

Hello Knox, oui, au jour le jour..! Merci pour tes conseils.

Oui je comprends pour le retour au boulot... quand dois tu reprendre ? Ce soir aussi j'ai une réunion familiale de prévue... mais j'essaie de penser à me réveiller demain matin, en forme et surtout sans regret ni culpabilité ! J'espère que ça va marcher.

Bonne journée prends soin de toi !

Knox - 25/02/2021 à 17h39

Normalement début avril !

Ça me laisse encore un mois.

Après je ne peux pas continuer de vivre recluse sous prétexte que je ne bois plus d alcool ??!!!

J imagine que ça doit être une phase à passer!

Tu me raconteras pour ta réunion de famille ..?
C est un repas ?

Bonne soirée en tout cas !

Chihiro - 26/02/2021 à 14h43

Bonjour Knox,

Non, évidemment, l'idéal n'est pas de vivre recluse, ça serait trop dommage.. mais de prendre de nouvelles habitudes. Tu évoquais des situations à risque par rapport au travail... c'est-à-dire ?

Le repas s'est bien passé.. j'ai bu un verre mais ça m'a dégoûtée donc j'ai arrêté là et c'était très bien comme ça. En plus ça me donne envie de fumer et j'essaie d'arrêter. Mais j'étais aussi très fatiguée, pas trop le courage de faire la conversation.

Et puis, la soirée de vendredi dernier me reste vraiment en tête, j'ai du mal à l'évacuer. J'espère que le temps fera les choses.

Knox - 26/02/2021 à 16h17

Holà chihiro

Bien sûr que le temps fera les choses et surtout que tu changes ton comportement petit à petit donc c est des petites victoires quotidiennes qui te font avancer et envisager la vie sous un meilleur angle

A risque .?
Et bien le verre avec les collègues après le travail ..
Sortir.
Être inviter à des repas arrosés tout ça ..

C est ça que je redoute.

Tant mieux si tu n as bu qu un verre ..
Et que tu ca t es dégoûtée c est bon signe.
Le yoga te fait du bien .?

Chihiro - 27/02/2021 à 10h55

Hello Knox, oui j’essaie vraiment de me focaliser sur le moment présent et ce qui vient. Mais aujourd’hui c’est un peu plus difficile, je ne peux pas m’empêcher de penser que j’ai fait vraiment n’importe quoi vendredi dernier (et pourtant ça fait déjà une semaine..). J’ai peur des conséquences avec ma famille, ça ne veut pas partir. Bref espérons que ça passe...

Oui je comprends, beaucoup plus difficile de résister à la « pression » du groupe. Je suis sûre que tout va bien se passer et n’hésite pas à venir ici si besoin ! Et il te reste un mois pour mettre en place une stratégie

Oui le yoga c’est pas mal mais pas suffisant.. surtout aujourd’hui, j’ai juste envie de rester au lit.