

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ENCORE N IMPORTE QUOI ET BLACK OUT

---

Par **Fiana12** Posté le 04/04/2021 à 05h08

Il est 5 heure du matin et je me réveille vaseuse, black out total sur la soiree, encore trop bue et je sais que j ai fini en crise, méchante et odieuse avec mon mari, peut être même avec mes enfants, bref avec ceux que j aime pourtant le plus au monde.

La soirée était chouette en plus et j etais vraiment heureuse de voir nos amis mais cet excès de alcool a tout gâché... Je me sens tellement nulle. J ai peur de m etre complétement affichée, d avoir été complétement lourde, que tout le monde me déteste...

Bref je m étais promis que ça n arriverait plus et je me suis faite avoir une fois de plus...

Les prochaines heures vont être difficiles et longues, je n arrive plus à dormir, j ai peur de ce que les gens pensent de moi, surtout mes enfants.

J espère qu ils ne me détestent pas. J attends avec impatience que mon mari se réveille pour qu il me raconte l'histoire étendu des dégâts. Je m en veux tellement, je me sens tellement idiote et détestable....

### 4 RÉPONSES

---

**manouche33** - 06/04/2021 à 10h05

Je me retrouve beaucoup dans tes écrits. Je suis toujours heureuse de voir mes amis, et les lendemains déchantent, black out et honte... Chaque fois, on se dit qu'on va faire attention à notre consommation et elle nous dépasse...

---

**Pinkcloud** - 06/04/2021 à 15h42

Bonjour Fiana12

J'espère que tu as retrouvé tes esprits et que ni tes enfants ni ton mari ne t en tient rigueur... Je me reconnais tellement dans tes écrits.. Ce sentiment de honte de culpabilité et de mal être le lendemain biensur.. Puisque lors de la soirée j'imagine que ce n'était pas le cas puisque dans cette état on se sent souvent poussé des ailes... L alcool à fait parti de ma vie très et trop longtemps... Je n'ai pas suffisamment de recul pour donner des conseils puisque cela fait à peine 1mois sans alcool (bon pour moi c'est énorme et j'ai pas honte de le dire c'est la 1ere fois) mais je voulais juste te dire que si tes proches t'ont pardonné cette fois ci et celle d avant ils ne le feront pas tout le temps... Il faut que tu trouve en toi une force qui t aidera à dire stop car l alcool fait des dégâts... Pour ma part je ne tire pas définitivement un trait sur l alcool... Là dans l immédiat oui je veux faire un réel sevrage pour pouvoir un jour je l espère qu'il redevienne un plaisir et plus un poison... Je te souhaite bien du courage et la force d'y arriver..

---

**Blackout2021** - 19/04/2021 à 21h33

Coucou Fiana,

Ton expérience me parle beaucoup..je me revois dans la même situation..avec ce trop plein de mauvaises expériences et gueules de bois j'ai pris conscience que j'avais un problème avec l'alcool.

Du coup j'ai décidé d'arrêter..ça a commencé il y a 4 jours.

Plein de courage à toi..en espérant que ta soirée n'est pas été aussi horrible que tu pensais..

Et regarde tes sms ou recherche internet..des fois ça te rappelle des parties de la soirée.

J'espère que tout va bien pour toi.

Bonne soirée

---

**Lyna11** - 23/04/2021 à 20h56

Je me retrouve totalement dans ton témoignage, ça fait quatre mois que je n'ai pas bu, j'ai retrouvé la confiance de mes enfants et de mon mari.

Je suis suivi psychologiquement et je comprend qu'il y avait des raisons à tout ça. Accrochez vous tous ça en vaut la peine.

---