ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

Y A UN MONSTRE EN MOI

Par Helplease Posté le 12/06/2021 à 15h24

Bonjour,

J'ai 23 ans, je fais des études que j'aime, j'ai une famille en or, les amies les plus fiables et loyales possibles, un copain extraordinaire et aimant, bref tout ce que l'on peut espérer avoir t que je souhaite du fond du coeur a tout le monde sur terre,
et pourtant, j'ai un problème....

Depuis mes 15 ans, en moments de détresse et de solitude profonde, je me jette sur les alcools les plus forts, et je m'anéantis la gueule jusqu'à rigoler bêtement et dormir, seule et bête. Je me souviens, quand je l'ai fait pour la 1ère fois, avoir pensé que les épreuves de l'époque étaient responsables de ce besoin, que la période était mauvaise, que tout ce q'il y avait autour de moi pouvait expliquer un tel comportement, et donc, je n'ai eu aucun stress.

Mais là, ça fait 8 ans. Et là, c'est pire. Aux yeux du monde, je suis une jeune adulte responsable, brillante, intelligente et très saine. Et pourtant, hier soir, complètement ivre, j'ai détruit l'appart de mon copain, jettant ses meubles au sol, détruisant tout, pas loin de le détruire lui aussi, violente, bête, et méchante. Tout ce que je déteste, le même soir, et contre la personne qui me connait le mieux au monde. Y a un monstre en moi.

Et ce monstre, j'en veux pas. Il a toujours été là je crois, et pourtant c'est pas moi. Je veux qu'il disparaisse la. J'ai peur pour mon avenir, et pour celui des gens que j'aime.
S'il vous plaît, comment on fait...? Merci

8 RÉPONSES

Moderateur - 14/06/2021 à 17h26

Bonjour Helpplease,

L'alcool fait parfois perdre le contrôle mais l'important c'est qu'aujourd'hui vous cherchiez à comprendre et que vous vous révoltiez contre cet état et cet événement. Cela peut être le point de départ de quelque chose de positif.

Souhaitez-vous pouvoir en parler avec un professionnel des addictions pour essayer de comprendre les ressorts de ce qui s'est passé et de votre relation à l'alcool ?

Nous pouvons vous donner des adresses...

Cordialement,

le modérateur.

Helplease - 15/06/2021 à 01h53

Cher modérateur,

Oui, je suis preneuse de vos adresses. Un grand merci.
Je suis abstinente depuis cette soirée car trop d'angoisse de reproduire ce qu'il s'est passé. Mais je ne comprends toujours pas ce qu'il m'arrive, ni quelle est ma maladie. Je sais eu moins que j'en ai une, c'est ma seule certitude maintenant.

Un grand merci pour votre soutien et votte bienveillance,

Et courage à toutes les personnes présentes sur ce forum

Moderateur - 15/06/2021 à 10h17

Bonjour Helplease,

Merci pour votre réponse

Vous pouvez vous adresser à un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où vous rencontrerez des professionnels des addictions. Les consultations sont gratuites.

Pour trouver les coordonnées vous avez plusieurs possibilités :
- contacter l'un de nos écoutants en appelant la ligne téléphonique ou en utilisant le chat du site ;
- utiliser notre rubrique "adresses utiles" (dans la colonne de droite ci-contre cliquez sur la carte de France) ;
- me donner votre lieu de résidence (ville, département) et je cherche pour vous mais c'est moins confidentiel dans la mesure où ce forum est public.

En tout cas c'est positif que vous vous absteniez d'alcool pour le moment. Maintenant il va falloir vous réconcilier avec vous-même. Pour cela un conseil : ne regardez pas trop le passé (évitez de vous accabler pour ce qui s'est passé par exemple) et essayez d'agir au jour le jour au mieux de ce que vous êtes réellement et de vos valeurs.

Courage et allez de l'avant,

le modérateur.

Helplease - 16/06/2021 à 18h03

Cher modérateur,

Merci a vous, sincèrement. J'ai pu prendre un rendez-vous auprès d'un spécialiste pour commencer à m'attaquer à ce problème, et m'en défaire. Grâce à ce forum, à vos réponses et aux histoires similaires que je peux lire ici. Ça fait du bien de pas être seule, merci.

Courage a tous et toutes !

---

blabla42 - 17/06/2021 à 13h07

bonjour, j'ai 25 ans, je suis alcoolique, il suffit que je sois en groupe pour commencer à etre nonchalant, vouloir avoir la voix plus forte que tout le monde, et si j'ai une grosse quantité, un rien me dérange et je pars en live.

Peutêtre que notre probleme d'alcool méchant pourrait venir des nos expériences de vie passée... perso j'ai grandi sans ma maman et ma famille près de moi a part mon pere qui nous laissait un peu a nous meme avec mon frere..

Je ne sais pas, moi aussi j'aimerai comprendre ce qui nous rend mauvais sous alcool

Bon courage pour ta sobriété, moi cela ne fait meme pas 24 heures ...

EMMAchal - 17/06/2021 à 16h41

Bonjour à vous.

Vous êtes en colère, des choses vous ont fait du mal dans le passé. C'est cela qu'il faut essayer de comprendre et apaiser sans cela, l'alcool vous attendra toujours "au coin du bois".

J'ai fait 4 cures dans des établissements de soins sérieux, j'ai vu aussi de bons addictologues. Notre dépendance vient de nos souffrances enfouies, n os mal-être.
Je ne sais plus quel membre l'a très bien expliqué mieux que moi sur ce forum. J'essaie de retrouver pour vous son pseudo.

Par ailleurs, moi aussi j'étais violente sous alcool. Il y a ceux qui dorment ou sont tranquilles et ceux qui deviennent violents. Pour ma part, ayant été beaucoup maltraitée par le passé , je faisais sortir ma colère sous alcool car on ne contrôle plus rien. Maintenant quand je bois, je m'isole mais ce n'est pas une solution. Je préfère pourtant faire ainsi car un jour, en 2013, j'ai mis une gifle à un agent de service public et j'ai pris 8 mois de prison avec sursis et 2 ans de suivi judiciaire (+ dommages et intérêt, amende). Moi qui à jeun ne ferait pas de mal à une mouche.

Je vous envoie mon soutien et mes voeux de mieux être.

Helplease - 18/06/2021 à 09h30

Cher blabla42, chère EMMAchal,

Merci pour vos messages. Nous sommes donc plusieurs à souffrir d'alcool méchant, violent et arrogant... C'est triste, mais d'un autre côté ça me soulage d'entendre que nous ne sommes pas seuls. Si nous sommes plusieurs c'est qu'il y a effectivement une vraie cause à tout cela, et donc qu'on pourrait s'en sortir en l'identifiant et bien-sûr en l'acceptant !

Pour ma part j'ai aussi eu des parents violents, mais ils ont toujours essayé de faire au mieux pour nous, malgré ça. Peut-être qu'en pardonnant aux adultes de notre enfance, qui n'ont pas tous sû être forts, protecteurs ou parfois simplement aimants, on parviendra à avancer dans nos propres vies ? Et surtout à ne pas reproduire leurs erreurs...

Vous semblez tous les deux être de bonnes personnes. Peut-être comme moi n'avez vous jamais osé froisser les autres ou faire part de votre colère en étant sobre... C'est en tout cas mon cas, et maintenant que j'y pense, c'est sûrement pour cela que ce sont les premières choses que je fais en ayant bu...

Vous avez vous aussi tout mon soutien dans votre combat contre l'alcool, et dans votre quête de bien-être. Courage à vous !

EMMAchal - 18/06/2021 à 17h06

Bonjour,

Votre phrase : " Peut-être comme moi n'avez vous jamais osé froisser les autres ou faire part de votre colère en étant sobre... " me parle beaucoup. Je m'y reconnais.

Merci pour vos encouragements.

Tenez bon !