JEUNE FEMME QUI A DU MAL À S'EN SORTIR ..

Par [Profil supprimé](#) Posté le 14/12/2013 à 19h49

Bonsoir

J'ai bientôt 33 ans et j'ai un problème avec l'alcool depuis plusieurs années, et je viens ici car il est difficile d'en parler ailleurs et que je souffre de cette situation, de mes difficultés, de ce combat ...

J'ai commencé à boire "comme tout le monde" vers 18 ans lors de soirées étudiantes, en augmentant les quantités de plus en plus. Puis ce produit m'a "plu" j'ai commencé très vite à me prendre un peu d'alcool seule, puis à ne plus gérer du tout ma consommation, lors de soirées, lors de restos, j'en voulais toujours plus. Je sortais beaucoup, puis l'alcool est devenu mon ennemi. A cause de mes consommations, j'ai connu des abus sexuels, des viols, je peux le dire ici, puis l'alcool est devenu ma manière d'oublier, j'avais ma bouteille tous les soirs.. Je ne voulais même plus trop sortir, juste être avec ma bouteille. Tout mon entourage buvait beaucoup. J'ai décidé, avec l'aide de ma sœur, de traiter mon souci, je suis allée dans un centre d'addictologie, j'ai fait un sevrage d'un mois, j'ai pris un poste dans une autre ville, loin, pour tout recommencer, et mieux il y a de cela 4 ans.. J'ai tout de suite poursuivi mon suivi et consulter un alcoologue..J'ai eu 4 ou 5 mois sans trop de difficultés et je n'avais pas trop d'envies. Puis je me suis refait des "amis", dont une qui adore boire... j'ai refait des soirées, je n'arrive pas à concevoir une soirée sans alcool, le problème est que n'ayant plus l'habitude de boire, je pensais avoir la capacité de boire beaucoup alors que plus du tout ... je sortais une ou deux fois par mois, j'évitais les sorties pour ne pas être tenté, mais je n'avais pas l'impression de vivre normalement. Bref, les consommations se sont rapprochées. J'ai même fait une soirée il y a 2 ans ou je suis tombée et me suis cassée quelque chose. J'ai rencontré quelqu'un ici depuis ces 4 ans que je vois rarement et qui ne me rend pas heureuse, je l'aime pourtant, et cette situation et relation me pèse beaucoup. Aujourd'hui, je reconstitue 3 à 4 fois par semaine, et souvent seule. Je n'ai pas l'impression que l'alcoologue m'apporte beaucoup, je le vois une fois toutes les 3 semaines, cela me fait du bien, mais je n'ai pas l'impression d'être aidée... je ne sais plus quoi faire, je pense que la solution pour moi est d'arrêter de boire car cela me détruit, moi et ma vie. Ou trouvez vous la force ? l'aide ? j'ai l'impression de n'avoir aucune volonté, rien à quoi me raccrocher .. la personne que je vois et avec qui je suis en train de rompre m'a dit qu'il fallait que je m'en sorte toute seule et que j'étais faible et n'avais pas de force, mais que dans tous les cas je n'avais pas besoin de lui. Moi je pense malgré tout qu'être dans une vie équilibrée et dans une relation équilibrée ou l'on m'aime et ou l'on croit en moi m'aiderait quand même ...Même si je sais que la force doit venir de moi, je ne sais plus où la trouver en ce moment... Merci si vous avez des avis à m'apporter ..

6 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 16/12/2013 à 13h02

Bonjour Anna,

Ton témoignage est criant de douleur et je sens en toi cette volonté d'arrêter de boire mais la difficulté t'épuise.

Je suis aussi passé par là et je te confirme que l'arrêt de l'alcool est difficile. Pour ma part, je ne suis pas resté seul et je suis allé en réunion d'anciens buveurs, ça m'a fait un bien fou. J'y ai trouvé des gens comme moi, avec le même problème à l'alcool, des gens qui ne me jugeait pas et des gens avec qui j'ai pu libérer mes angoisses. C'est très compliqué de rester seule dans ce mal être. Il faudrait à mon avis que tu cherches à t'éloigner des relations qui te ramènent à l'alcool et au contraire que tu partages tes angoisses avec des gens qui sont passés par là; Tes consultations en alcoologie sont à mon avis aussi un bon moyen mais je pense, insuffisant. Il s'agit d'une maladie, tu en es consciente le rétablissement passe par l'abstinence. Ne regarde pas la couleur de la bouée à laquelle tu t'accroches dans le naufrage mais réunis tous les moyens pour retrouver une joie de vivre sans l'alcool. Le problème de cette maladie est que l'on ne franchit le cap qu'une seule fois et que dans un sens. La moindre goutte te remettra par terre à plus ou moins longue échéance. Fais toi aider, prends des contacts et sauve ta peau. Rien ni personne ne justifie un verre d'alcool.

J'espère que ça pourra éclairer ta lanterne et je te souhaite beaucoup de courage.

Sébastien

[Profil supprimé](#) - 16/12/2013 à 14h01

Ce que vous vivez là est une situation vraiment difficile à vivre, mais il ne faut pas désespérer. La personne que vous fréquentez ne connaît visiblement pas de problèmes d'addiction et ne sait pas à quelle point une rechute peut être facile et combien il est difficile souvent de dire non à une drogue. Je trouve que cet homme a du culot de vous dire qu'il faut que vous vous en sortiez seule tout en vous disant que vous êtes faible. Si c'était le cas, son rôle devrait être de vous aider à vous en sortir pas de vous enfoncer encore plus.

Le fait de vouloir arrêter de boire est une très bonne chose. Bien sûr, vous avez fait une rechute, mais cela ne veut pas dire que vous êtes faible ou que vous manquez de volonté. L'alcool et le tabac sont deux drogues dont il est très difficile de se sevrer en une seule fois pour la simple et bonne raison qu'on leur donne (à tort) un rôle positif, que ce soit au niveau de l'humeur de la gestion du stress, ou encore un rôle social (boire en soirée). Celui qui ne boit pas en soirée n'est pas toujours bien vu et on l'incite bien souvent à prendre un verre, qu'importe le fait qu'il ait une addiction ou qu'il n'aime tout simplement pas ça.

J'ai connu des personnes clairement alcooliques et elles toutes eu des rechutes. Je ne leur ai pas demandé pourquoi, mais vous n'êtes pas seule dans ce cas. Peut-être devriez-vous retourner en cure en plus de voir votre alcoologue, ou peut-être voir un psychologue à qui vous pourriez vous adresser un peu plus régulièrement. Il pourrait d'ailleurs vous aider à traiter d'autres problèmes, liés ou non à votre addiction. Ou encore vous pourriez vous renseigner sur les réunions des alcooliques anonymes qui ont lieu près de chez vous.

Personnellement, j'ai décidé d'arrêter de boire il y a peu. Je n'ai pas pris le pli de boire seule et régulièrement parce que c'était une règle qu'on m'avait fixé dès le départ. Ça m'a un peu sauvée d'une dépendance physique. Ceci dit, cela n'empêche pas le fait que quand je commence à boire, je ne sais plus m'arrêter et par la suite, je peux faire des crises de nerfs monstrueuses. Quoi qu'il en soit, je vous souhaite de vous en sortir.

Profil supprimé - 17/12/2013 à 02h57

bonjour mamzelle,

J'ai dans l'idée que tu es peut-être embourbée dans un tas de questions que tu ne devrais même pas te poser.

Bien sûr que ta situation est difficile, chacun te le diras. Mais que vas tu faire maintenant?

Le problème de l'alcoolisme, comme pour toute addiction repose à mon avis sur deux niveaux: le niveau physique et le niveau mental. Pour l'aspect physique de cette dépendance, tu trouveras relativement facilement de l'aide. Mais pour ce qui est de l'autre partie du travail, tu es VRAIMENT la seule à pouvoir le faire.

Je te donne des petits conseils pratiques qui m'ont bien aidé:

- d'abord, essaye d'adopter cette idée simple : l'alcool , ton corps n'en veut pas, il n'en a pas besoin et ça le détruit.

quand on te dis que tu es faible, on te ment, parce qu'il faut une sacrée force de caractère pour contraindre son corps sans arrêt. Et cette force, tu peux l'orienter dans la direction inverse pour lutter contre cet ennemi intime qu'est ta bouteille. et n'oublie pas, ce combat ne concerne que toi, il se passe en toi et personne ne peut te juger en aucune façon. Si quelqu'un te tend la main tant mieux, sinon saches que comme chacun d'entre nous, tu as largement les ressources pour te débrouiller seule.

- Alors, il faut prendre la décision une fois pour toute. Prend le temps de le faire, mais fais-le vraiment. Ecoute le ce corps que tu ignores depuis si longtemps... Tu as bien sûr le droit d'avoir des loupés, mais il faudra tout de suite remonter en selle et ne pas lâcher la bride. (j'ai un copain qui a fait 23 cures, il a fini par s'en sortir!)

- Ensuite, il s'agit de réapprendre à faire la fête. Ne dis plus que tu ne sait pas faire la fête sans boire, mais dis que tu ne sait pas encore. Un pied après l'autre.

- Personnellement quand quelqu'un se montre pressant pour que je boives (quelqu'un qui n'a peut-être pas les mêmes problèmes que toi, ni les mêmes envies de s'en sortir, il ne faut pas lui en vouloir), je le regarde dans les yeux sans rien dire, sans sourire, puis je regarde son verre, puis je le regarde à nouveau dans les yeux en essayant de lui montrer la force qui est en moi, et à quel point il n'a rien compris. En général, il a ensuite beaucoup de respect pour ma non-consommation d'alcool, car quelquefois, ça le renvoie à ses propres problèmes.

- à l'époque où c'était le plus dur pour moi, j'avais donné un nom à mon envie de boire, et je lui parlais intérieurement quand elle rappiquait. ça m'a aidé aussi.

Voilà mes petits conseils. bien sûr, chacun se fait ses petites branches pour s'agripper à la vie (car oui, il s'agit selon moi de choisir la vie avec un grand V). mais j'espère que mes petites méthodes t'aideront un peu.

bonne nuit.

Profil supprimé - 17/12/2013 à 20h26

Bonsoir à vous,

Vous ne pouvez imaginer comme le fait de vous lire me fait du bien et me rassure...Je tiens vraiment à vous remercier tous les 3 pour ces quelques minutes que vous avez pris pour me répondre. Je me sens moins seule face à tout cela et mes difficultés et me dis que non, ce n'est pas insurmontable ..et qu'effectivement, je suis "malade" ou plutôt "addict" mais c'est déjà une chance de le savoir et surtout de vouloir m'en sortir.

Je sors à l'instant de chez mon alcoologue, je lui ai fait part de mes difficultés, lui ai demandé de l'aide et surtout lui ai expliqué que je savais qu'il était tant et fallait vraiment pour moi d'arrêter de boire car je ne serai jamais capable de retrouver une consommation normale. Je vais refaire un sevrage avec un médecin addictologue début janvier et voir mon psychologue toutes les semaines.

J'ai beaucoup de mal à imaginer et concevoir la vie sans alcool, surtout dans certains moments (soirées), l'impression que mes sorties seront moins marrantes. Mais je dois me rappeler que sans cet alcool là, je n'aurais pas connu les viols, ou même après pas couché avec des mecs avec qui je n'en avais pas envie, que je ne serai pas tombée en soirée et ne me serait pas fracturé un membre et n'aurait pas été en arrêt de travail plusieurs mois... Et je ne veux plus de ça dans ma vie. D'un autre côté, l'alcool m'apaise, me permet d'oublier que ça ne va pas quand mon "pseudo" copain n'est jamais là, que je ne sais pas où il vit depuis 4 ans, qu'il ne m'aime pas, qu'il me trompe peut être, qu'il me trouve sans intérêt..ça apaise cette souffrance et me permet de l'oublier le temps d'une soirée mais de mieux m'en souvenir le lendemain ...

Alors oui le combat sera difficile mais je suis prête à le faire, parce que j'aime la vie, et que sinon l'alcool va me la détruire et l'a déjà détruit un peu. Mais c'est réversible..et quand je vous lis, c'est juste ce que je retiens et que entre l'alcool et sa destruction et la vie et sa beauté (même si elle n'est pas si belle que le souhaiterai aujourd'hui pour moi) j'ai choisi ..

Merci beaucoup

Profil supprimé - 22/05/2014 à 19h46

Bonsoir

Je reviens sur ce forum après quelques temps pour partager mon parcours, toujours un peu chaotique mais qui est le mien.

Suite à mon témoignage en décembre, j'ai parlé de mes difficultés à maîtriser ma consommation d'alcool avec mon psychologue alcoologue, avec lequel j'ai décidé d'arrêter l'alcool en janvier. Il m'a mis sous aotal, les débuts se sont plutôt bien passés, même si quelques envies de boire insoutenables, j'ai du boire deux fois en un mois et demi.

Puis le décès d'un proche, douloureuse épreuve, émotions chamboulées, l'alcool à fait un retour parfait dans ma vie, grâce à moi avant tout bien sur, j'en suis consciente.. Ré alcoolisations sur ré alcoolisations tous les 3/4 jours en moyenne.. Rupture avec mon ami avec qui je ne supporte plus la relation qu'il me propose bien que je l'aime plus que tout. Beaucoup d'émotions, de souffrance, à nouveau l'alcool,

bien que je sache qu'il ne m'aide pas à faire face, il me soulage, quelques heures...seulement.

Mon addictilogue m'a mis sous révia en plus de l'aotal la semaine dernière. Ce médicament m'a fatigué mais il fait de l'effet, moins d'envies, mais la j'ai à nouveau eu deux consommations...

Le parcours est compliqué, je garde la foi, je sais que je vais y arriver, mais quand ...je souhaite au plus vite mais c'est vraiment difficile, d'être seule face à ça et d'avoir honte de galérer autant pour arrêter un produit alors que je sais qu'il est toxique pour moi, la dépendance est belle et bien là et si difficile à stopper ...

Profil supprimé - 05/05/2016 à 22h30

Vos messages sont un peu anciens j'espère tout de même que vous avez réussi.