

BLACK-OUT ET LENDEMAIN INCONFORTABLE

Par [Elsd3R](#) Posté le 27/03/2023 à 19h54

Samedi , je suis sortie , avec mon ami et un pote à lui , des amies à eux nous ont rejoints , deux personnes qui ne sont pas restées plus de quelques heures fort heureusement pour moi.
J'ai commencer la soirée en ouvrant une bouteille de vodka .. je pense me souvenir avoir bu assez vite et je me suis retrouvée à terminer la bouteille seule , mon entourage était à la bière.
J'ai bu d'autres alcool mais je ne me souviens pas de la quantité ingéré.

Je me retrouve le lendemain matin , entourée d'une odeur de vomis , mon ami a coter de moi et la des flash me reviennent .. il a épongé mon degeuli pendant très longtemps ..

Je n'ai que l'image pas le son , apparemment je l'ai aussi mis dans une situation plus qu'inconfortable , j'ai parlé de mon ex en sa présence en montrant des photos , et j'ai dis et fait d'autres truc qui l'ont particulièrement blessé. Mais je ne m'en souviens pas .. je me sens honteuse de la situation , premièrement parce que je ne m'étais jamais mis dans un état tel que je ne contrôle pas mon envie de gerber (sauf à ma première cuite il y a 12ans) et deuxièmement parce que j'ai blessé mon ami et que je ne me souviens pas de jusqu'où j'ai pu aller dans mes paroles et mes actes.

Il est resté ,malgré tout ça , mais pour combien de temps ? Je me suis promis de ne plus aller jusque là , je me suis interrogée sur le pourquoi du comment puisque je pensais aller plutôt bien avant d'entamer la soirée , mais l'alcool appelant l'alcool je ne me suis rendue compte de rien et ça me fais peur.

On dois en reparler ce soir .. et j'apprehende énormément ..

Le but de mon ami est de me présenter à son entourage , mais je comprend qu'au vu de mes déboires il n'en ai pas envie.

Cela fais un peu plus d'un mois et j'ai déjà merdé 3 fois , dont une fois où pour le coup je me suis ridiculise devant ses amis même si à ce moment là notre relation n'avais pas débuté , je l'ai mis mal a l'aise et je me suis sentie tellement mal le lendemain , pareil , j'ai fais un black-out.

Ce n'est pas la première fois que je perd la mémoire .

Je pense que ce soir la .. j'ai eu un déclic , pour mon bien et celui de mon entourage , l'alcool et moi c'est terminé

1 RÉPONSE

[continuer](#) - 28/03/2023 à 10h17

Bonjour,

Tout d'abord bravo pour la prise de conscience. Oui, c'est un grand classique les black out... on tombe doucement sans s'en rendre compte et on se sent trop mal le lendemain.

Cela m'est également arrivé et je sais à quel point c'est horrible... honte, culpabilité, peur, angoisse... tous ces sentiments affreux que l'on ressent. On a envie de disparaître tellement c'est difficile à affronter.

La première chose : ne pas se décourager. La deuxième chose : il y a une raison à ces comportements. L'idéal est de se faire aider. Comme je le dis souvent sur ce site le CSAPA est parfait pour cela. C'est gratuit et anonyme. Il y a des psys, des médecins. On peut parler en toute confiance. Beaucoup de bienveillance et aucun jugement.

Se faire aider est très important. Je pense que boire autant dans certaines situations est le reflet d'un malaise, d'un manque de confiance en soi, d'une peur des autres... En tous cas pour moi c'est ce qui arrive. C'est là dessus qu'il faut travailler.

Il ne faut pas avoir honte. L'alcool est plus fort que tout et passé un moment, on ne maîtrise plus rien. Courage. Ce moment difficile va finir par passer. Les choses ne sont pas figées. L'important est de reconnaître son problème et de travailler dessus, même si cela est difficile. On a tous du courage et l'alcool est un terrible ennemi. Rien n'est impossible. Courage à vous.
