

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### LE CONSTAT

---

Par [Lilymop](#) Posté le 09/12/2023 à 13h15

Bonjour à tous,

J'ai 30 ans et ces dernières années, j'ai remarqué que mon rapport à l'alcool s'est amplifié. Et surtout, quand je commence, j'ai vraiment du mal à m'arrêter ! Le "juste une bière" se transforme en une bouteille de vin blanc avec 5 bières, bref, c'est vraiment l'escalade. Je bois d'avantages quand je suis seule, je me limite quand je suis avec mon conjoint ou la famille, les amis... Je me cache. Il y a quand même eu des fois où j'ai dérapé, mais tout le monde en rigole. Alors que moi j'ai juste honte en fait ...

Chez moi l'alcool a deux visages, le côté festif, et le côté tristesse.

Il suffit d'un coup dur, ou d'un moment de déprime, de solitude, pour m'ouvrir une bouteille en espérant que ça aille mieux par la suite. Mais rien ne va mieux, je suis juste encore plus déprimée.

Aujourd'hui je n'ai pas pu aller bosser car j'étais trop malade. C'est la deuxième fois que ça m'arrive et j'ai honte. Je suis en colère contre moi !

C'est la goutte de trop, il faut que je puisse demander de l'aide à quelqu'un. Lundi j'ai rdv avec mon médecin traitant, et je ne sais pas si je vais réussir à lui parler de mes problèmes. J'ai très peur du jugement et d'être incomprise dans ma détresse.

En tout cas, merci à vous de m'avoir lue.

### 4 RÉPONSES

---

[Sacha55](#) - 11/12/2023 à 10h12

Bonjour lilymop,

Je te comprends et je te souhaite du courage. Ce faire aider n est pas simple.

Moi aussi j aimerais arrêter complètement de boire, aujourd'hui je suis resté chez moi car malade à cause de l alcool.

Repas arrosé hier en famille...c est les pires !!

Je dus à toit le monde après que je veux plus boire et eux ne me croient pas il pense seulement qu il faut diminuer mais moi j fn ai marre de culpabiliser d'avoir bu je dois triste après et je regrette toujours....

[Lilymop](#) - 11/12/2023 à 13h17

Bonjour Sasha55,

Merci beaucoup pour ta réponse 😊

Je comprends ... Bien souvent dans les familles, on banalise l'alcool. Moi c'était pareil chez ma mère. Dès qu'il y avait un repas c'était alcool open bar ! Jusqu'à en être ivre lol. Avec du recul, je me dis que c'était pas normal !

Si tu ressens un inconfort ou de la tristesse après avoir bu, c'est qu'il y a une souffrance derrière. Je me suis inscrite sur une appli dédiée au sevrage. Tu peux en parler anonymement avec d'autres qui vivent la même chose. Ça pourrait t'aider.

J'ai pas eu le courage d'en parler à mon médecin aujourd'hui, c'était déjà dur d'admettre que je n'étais pas bien psychologiquement. Je voulais pas en rajouter une couche.

Bon courage pour aujourd'hui ! Et n'hésites pas

[Sunshine](#) - 12/12/2023 à 01h14

Bonjour Lilymop

Je suis également une femme, la trentaine passée.

Je me retrouve exactement dans ce que tu dis. J'ai mis un certain temps à en parler à mon médecin, à en parler tout court. Mais quand j'ai franchi le pas ça a été un grand soulagement. Et finalement pas de jugement comme je redoutais, beaucoup de compréhension au contraire. Je me suis rendue compte que j'étais loin d'être seule dans ce combat justement et ça fait du bien.

Merci de nous avoir fait partager un bout de ton histoire.

Rien que les échanges sur ce forum, ça fait beaucoup. Et c'est anonyme donc c'est génial. Ça permet de faire les premiers pas et de se sentir écouté(e) et compris(e)

Je suis comme toi ma consommation a 2 visages, et les fois où j'ai dérapé j'avais honte car j'avais l'impression que du coup tout le monde s'était rendu compte que j'avais un soucis de consommation. Mais la plupart du temps, c'était juste « oh la vache t'en as pris une bonne l'autre soir » etc en rigolant et quelques temps après une autre personne le faisait et on oubliait mon écart... je m'en suis

« sortie » comme ça pendant plus de 10 ans...

Courage à toi et prend soin de toi

---

**Lilymop - 12/12/2023 à 11h12**

Merci pour ton retour, ça fait plaisir d'échanger et de voir qu'on est pas seuls dans cette situation.

Je ne sais pas si je suis encore prête à me livrer à quelqu'un d'autre. C'est comme si les mots ne voulaient pas sortir. J'en ai parlé à mon conjoint mais j'ai l'impression qu'il banalise complètement lol pour lui c'est limite normal de prendre des cuites en soirée. Par contre je vois que son visage change quand il s'aperçoit que j'ai bu en son absence et que je fais des "soirées" toute seule. En revanche, ça le dérange pas pour autant de me proposer une bière ou d'en boire une devant moi ... Donc niveau soutien c'est pas fou.

Mon objectif est d'arrêter totalement l'alcool, pour la vie !

J'ai commencé assez tôt, je crois que ma première cuite remonte à mes 13 ans. Alcool omniprésent dans ma famille, et dans mes relations. Là où j'ai vraiment commencé à abuser c'était à partir de mes études. Chaque soirée que je faisais c'était un black out complet me lendemain, des bleus partout ... Sans compter le fait que je me suis mise en danger un nombre incalculable de fois.

Je n'ai jamais eu l'alcool mauvais, mais je faisais des conneries qui amusaient la galerie. Et c'est toujours le cas ! Lors de soirées je suis toujours la dernière debout et au taquet ! Et ça fait rire les autres le lendemain.

Sauf que non ... C'est pas normal.

Merci pour ton courage, prends soin de toi également 😊

Au plaisir de te relire !

---