

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

QUAND JE COMMENCE À BOIRE, JE NE PEUX PLUS M'ARRÊTER, LE LENDEMAIN EST TRÈS DIFFICILE, J'AI BESOIN D

Par Profil supprimé Postée le 17/03/2016 09:29

Bonjour,

Je suis consciente d'avoir un problème d'alcool.

Je suis malheureuse car je ne sais pas m'arrêter, quand j'ai décidé de boire, c'est pour une grosse quantité. Je ne bois pas tous les jours, c'est très ponctuel.

Il y a des alcools forts à la maison mais je n'y touche pas, je préfère la bière. Je commence à acheter une canette 50cl d'une bière forte (ou aux fruits rouges) en sortant de mon travail vers 17h, j'aime son goût et l'euphorie qu'elle procure puis une autre vers 18h, j'en suis à 1l de bière, puis 1h plus tard une autre 50cl, comme si je voulais entretenir ce bien être puis l'apéritif à table (une bonne dose de pastis), je m'en sers un deuxième costaud....et je m'arrête là car l'effet n'est plus du tout celui du départ. Il ne me plaît pas.

Mon état, à cette étape, est lamentable, j'ai honte car j'ai l'alcool triste en plus, devant mes enfants c'est une honte, je pleure et je suis obligée de leur dire que j'ai encore trop bu. Quel impact ce genre de soirée a-t-il sur eux ?

Le lendemain matin, j'ai un trou noir, je ne me souviens de rien (enfin presque), juste assez pour avoir honte.

J'ai déjà arrêté totalement l'alcool pendant 1 an puis j'ai repris.

Est-ce la seule solution l'arrêt total ?

Mise en ligne le 21/03/2016

Bonjour,

Nous constatons que ponctuellement votre consommation d'alcool est excessive, que vous n'arrivez pas à vous mettre de limites, comme pour faire durer le plaisir, conserver un certain bien être qui pourtant ne dure pas. S'ensuit un état de honte, de tristesse, de culpabilité vis à vis de vos enfants. Nous comprenons que cette situation est difficile à vivre pour vous.

Il y a de nombreuses raisons de boire. Peut être que certains éléments dans votre vie actuelle ou passée vous préoccupent et que vous n'arrivez plus à gérer autrement que par la prise d'alcool. Il est donc essentiel de chercher à comprendre à quoi fait écho votre consommation. Vous pourriez trouver de l'aide, pour faire un point mais aussi avoir un soutien psychologique.

Pour cela, il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA) dans lesquels vous pourriez consulter des professionnels (médecin, psychologue, travailleur social..) gratuitement et de façon confidentielle. Cela vous permettrait d'avoir l'avis d'une équipe spécialisée sur votre situation actuelle. Nous vous indiquons une adresse proche de chez vous en bas de page.

Nous ne savons pas à quel rythme vous consommez, si vos enfants sont petits ou grands. Vivre avec un parent qui boit provoque immanquablement de la peur ainsi que de l'insécurité qui est une source de stress pour les enfants. Le sentiment de culpabilité est quasi inéluctable. Confrontés à l'alcoolisme d'un proche les enfants s'interrogent inévitablement sur les raisons de ce comportement.

En tant que parent, il est important que vous preniez le temps de leur expliquer la situation, que vous les aidiez à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. Sachez qu'ils ont la possibilité de consulter dans ce même CSAPA au titre de l'entourage. Ils pourront y trouver conseils et soutien, le fait de pouvoir parler de cette situation et d'avoir des réponses leurs fera du bien.

Vous avez réussi à arrêter de boire pendant un an, c'est positif. Cela veut dire que c'est possible. Arrêter de boire totalement pourrait être la solution au moins pendant un moment le temps de comprendre ce qui se passe en vous. Nous ne pouvons pas savoir si vous pourriez, même avec l'aide de professionnels, "gérer" une consommation "raisonnable".

Vous avez honte, c'est un sentiment que bien des femmes qui consomment de l'alcool ressentent, pour cela nous vous conseillons de consulter le site Alcool Info Service à la rubrique " Je bois , j'ai honte " mais aussi " comment en parler à mes enfants ? ". Vous y trouverez de nombreux conseils.

Vous pouvez également joindre un de nos écoutants au 0980 980 930 (ligne de "Alcool Info Service", gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat.

Prenez soin de vous.

CSAPA, Centre d'Accueil et de Soins en Addictologie
