ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

BONJOUR, J'AI BESOIN DE CONSEILS.

Par Profil supprimé Posté le 17/10/2016 à 03:06

Bonjour, j'ai besoin de conseils.
J'ai 21 ans et j'habite à Lyon. Je sais que j'ai une consommation excessive d'alcool, je ne ressens pas le manque lorsque je ne bois pas, mais je ne peux pas m'arrêter de boire lorsque je commence. Je ne me souviens plus de rien le lendemain matin. Je vois juste mes amis et ma famille qui me racontent à quel point je suis devenue une autre, c'est à dire affreusement méchante et en plus gratuitement, ou alors sans cesse en train de me réduire. De plus, même si j'ai perdu des amis par le passé à cause de ça (ou alors ils ont honte de m'emmener en soirée), ces derniers ne m'en veulent pas et essaye juste de m'aider, en vain (ils ne comprennent pas forcément ce que je ressens). Je n'en peux plus de cette situation, j'ai tellement honte de faire souffrir les gens que j'aime. J'ai honte de me transformer en monstre. C'est angoissant de ne pas me souvenir, comme si mon cerveau refusait de se rappeler, j'ai peur que tout ça ressorte un jour et tellement humiliant de demander et d'entendre le récit de mon état. Sinon, je ne vomie jamais lorsque je bois trop donc je ne peux pas redescendre quand je suis dans cet état. Je fais pas mal de soirées avec mes proches et je suis toujours celle qui finit complétement soule. Je sais que mon père et toute ma famille du coté paternel souffre d'alcoolisme (aggravé : certains en sont morts). Je soigne déjà mes problèmes de confiance en moi en allant voir une kinésiologue, mais elle ne peut rien pour mon addiction. J'ai essayé de réduire ou de boire que des bières (leurs faibles capacités d'alcool me permet de ne jamais franchir la limite) mais il suffit que quelqu'un ramène de l'alcool fort et je me mets à boire tout ce qui se présente. Je me suis mis à boire il y a environ 2 ans. Il y a une période où je buvais seule, mais en ce moment, vu que tout va plutôt bien dans ma vie (en dehors de mes problèmes individuels) et que je travaille beaucoup à la fac cette année, cela ne m'arrive plus. Cependant, j'ai eu de graves soucis faisant parfois des choses qui ont mis en danger mes proches et moi même. Je ne sais plus trop quoi faire pour m'en sortir. Et aujourd'hui, je parle parce que j'en ai assez de faire l'autruche et de minimiser mes problèmes (mentir à mes proches ou à moi-même) et d'avoir l'orgueil mal placé de croire que je peux m'en sortir sans aide. Et surtout j'ai peur de faire le vide autours de moi à force de m'enfoncer. Voilà merci de m'indiquer des conseils ou une démarche à suivre. Merci pour votre temps.