

## FEMME, 22 ANS, ALCOOLIQUE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 27/02/2017 à 00h59

Bonsoir a tous,

Ce n'est pas la première fois que je me retrouve sur ce site, mais c'est la première fois que j'y écris quelque chose..

J'ai 22 ans, j'ai commencé a boire a l'âge de 13 ans, seule en rentrant de l'école. J'ai fait un coma éthylique a l'âge de 14 ans. J'avais pourtant une vie tranquille, parents séparés mais présent, avec quand même quelques problèmes liés a mon orientation sexuelle que je n'assumait pas du tout, mais rien de grave quoi ! Mais je buvais.

Arrivée au lycée, c'était cuite tous les mercredis avec les potes, et parfois le lundi aussi, ou le jeudi matin avec les potes et avant les math, je ne voyais pas ou était le problème puisque on était tous pareil ! Mais il était vrai que c'est souvent moi qui incitait les autres a sortir..

Arrivée a la fac, 18 ans, me voilà insomniaque.. Quoi de mieux qu'une bouteille de blanc pour bien dormir ? Je dois reconnaître que sans alcool, je n'aurais jamais eu ma licence.. Car Grace a elle, je dormais tôt, du coup je me levais tôt et j'allais en cours.. Je buvais beaucoup plus en période partiel, mais aussi avant les contrôles continus.. Et je sortais le jeudi soir, mais y avait les copains, ça me faisait une excuse pour être déchirée, mais pas seule, pour une fois.

J'ai réalisé que j'avais un problème pendant ma dernière année de fac, car j'ai vu aussi qu'en soirée j'étais incapable de m'arrêter de boire, je payais des tournées a tous le monde pour pouvoir boire encore, je dépensais des sommes folles, et je buvais toujours seule, moins souvent car j'étais en colocation mais cela m'arrivait quand même.. Sans parler des bières a presque toutes heures et tous les jours..

Et me voilà, un an plus tard, je ne bois plus seule, et les débuts non pas été simple.. Je tremblais a 4h du matin dans la cuisine en fixant la bouteille de rhum, etc.. Mais aujourd'hui, je vis dans la maison familial et c'est beaucoup plus compliqué pour boire et mes journées sont beaucoup plus passionnantes donc ça va mieux, mais en soirée, rien n'a changé..

Ce week end, j'ai encore une fois finie complètement bourrée en discothèque avec deux amies, j'ai perdu ma carte bancaire, et mon ipod. J'ai perdu ma carte après avoir dépensé presque 200€ juste pour cette soirée, en alcool a l'appartement, mais aussi dans la boîte.

Le gros problème, c'est que comme a chaque fois depuis plus de 3 ans ( en plus de le ridiculiser en faisant n'importe quoi), je ne me rappelle de rien. Je ne sais pas a qui j'ai payé de verres, ni avec qui j'ai passé la soirée. Il m'est même déjà arrivé, quelques vendredi matin, de me réveiller dans mon lit avec mon mal de tête très reconnaissable et la langue pâteuse, sans avoir la moindre idée, mais vraiment la moindre idée, de ce que j'avais fait la veille.. Je ne me rapellais même pas du début de la soirée, puisque comme je bois beaucoup et très vite, je ne suis plus consciente de mes actes très tôt..

Je suis alcoolique, même si je ne bois plus tous les jours et seule, je le sais, je le sens même dans ma façon de prendre un apéro avec mes parents..

Je sais que ma relation a l'alcool n'est pas normale, ni saine, et j'ai toujours honte en lendemain de soirée de ce que j'ai pu faire, sans pour autant le savoir car je ne me rappelle de rien !

Mais je n'ai que 22 ans.. Alors comment arrêter ? Je sais que je ne pourrais jamais modérer ma consommation, pour faire ça, il faut que j'arrête complètement.. Mais a 22 ans ?! Soirée sans alcool a mon prochain anniversaire, qu'est ce que je fais la prochaine fois qu'on m'invite en soirée, etc etc.. Une soirée entre amis, sans alcool me semble absolument impossible.. Je ne prends déjà jamais la responsabilité d'être Sam, car je sais que même si c'est une toute petite soirée, je me débrouillerais pour boire trop.

Alors ne plus boire du tout ?!

Je ne sais pas, j'y pense souvent, mais cela me semble impossible.. A mon âge..

Merci d'avoir pris le temps de lire tout ça, je n'attends pas de réponse spécialement je pense, mais je crois que ça m'a fait du bien d'écrire tout ça..

Ma honte, mes poches vides et moi, on vous souhaite une bonne soirée et une bonne continuation

## 11 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 27/02/2017 à 14h36

Bonjour Ems,

Bienvenue sur le forum,

Bravo pour ton "coming out" 😊

En prenant conscience de ton alcoolisme tu as fait un pas dans la bonne direction.

Je note que tu as déjà modifié ton approche de l'alcool hors soirée. C'est un très bon début !

22 ans et imaginer le reste de ta vie sans alcool...

Ah cette pensée qui nous a TOUS un jour où l'autre traversé l'esprit !

Celle qui m'a tant de fois fait trébucher. Celle que j'ai décidé d'affronter le 1er septembre 2016 : "Purée, dans deux mois l'anniv' du gamin, dans 3 et demi les 20 ans de la grande et dans 4 les fêtes..., et si je commençais le 1er janvier ? Bah non en février c'est mon anniv et celui de la 2ème..." Je me suis rendu compte que ce ne serait jamais le "bon" moment mais le corps lui n'attend pas pour continuer son chemin vers la destruction. Chaque jour compte !

Donc le 1er septembre ça a été STOP. Seul car avec mon job je préfère ne pas exposer ce problème à la vue du public même s'il est sensé être anonyme... J'ai remplacé l'apéro par de l'ice-tea dans un premier temps, du jus de tomate dans un second, histoire de maintenir le rituel. Puis j'ai remplacé le rituel par de l'activité physique.

Demain cela fera six mois ! Une demi année avec pourtant des occasions de m'en mettre une bonne de temps en temps.

Les bénéfiques physiques et psychiques ne se sont pas fait attendre et je ne voudrais plus retourner en arrière même si quelques pulsions (très rares) surviennent encore, les jours "sans" au boulot ou dans le privé.

Impossible de penser remettre le compteur à zéro. Et quand une soirée festive se présente, à l'heure du premier verre je prend un grande inspiration, je me remémore les lendemains la tête déchirée, les stigmates sur le visage, les black-outs et je me dis NON. Que sont ces quelques heures d'effort (car ça en reste un quand même, ne nous voilons pas la face) par rapport au mieux-être que je savoure jour après jour.

Mon corps ne s'en porte que mieux et mon porte-monnaie aussi. J'économise au bas mot 200 € par mois. Moi qui aime (à nouveau) les beaux vêtements et le multimédia, ça fait de quoi se faire quelques plaisirs.

Certes il y aura toujours bien quelqu'un(e) pour te tenter, de faire culpabiliser (t'es moins drôle...), t'interroger. Y faire face fait partie de la démarche et apporte une certaine fierté.

Courage !

---

**Profil supprimé - 27/02/2017 à 16h56**

Bonjour Ems,

Saches que ton témoignage m'a interpellé et qu'alors je n'étais qu'un simple visiteur du site déterminé à réagir à ma situation, me voilà à créer un profil pour pouvoir te répondre et qui sais.. peut être t'encourager à prendre le chemin de la guérison ..

Étonnamment, nous avons presque le même parcours car moi aussi j'ai commencé à boire et fumer très jeune ( au collège ) soit à 12 ans .. coma éthylique à 14 ans avec hospitalisation de 72h ... Toujours le 1er a lancer des défis avec l'alcool, toujours le plus gros buveur et celui qui encaisse le mieux.., fugues etc etc ...

Mes études ont été un fiasco, pack de bières et bong dans le sac ont remplacés mes livres à mon entrée au lycée ..

J'ai du coup arrêté mes études très jeune mais heureusement un jour, un employeur m'a fait confiance, il m'a permis de prendre confiance en moi et j'ai pu décoller professionnellement dans un domaine qui ne m'était pas destiné car peu d'études et que tous le monde à l'époque m'imaginait mal finir, voir pire en prison... !

Moi même avec toutes les prises de stupéfiants et d'alcool, je me suis posé de nombreuses questions sur ma sexualité tant elle était débridé et hors normes à l'époque (19 ans je fréquentais déjà les club échangistes..)

Pourquoi je te raconte tout ça ???

OUI , car j'ai su cacher durant toutes ces années, cacher cette détresse au fond de moi (et oui a force que ma famille et certains de mes amis (es) me le rabâchent j'ai su très jeune que j'avais un problème avec ma consommation..) des années se sont écoulés où j'ai pu maquiller mes démons dans les soirées mondaines, au bistrot, au restaurant etc en consommation récréative et sociale ..  
Moi, non plus je n'ai jamais aimé consommé seul..

Seulement un jour un la vie te rattrape, les années se sont écoulés, et on se rend compte que physiquement et mentalement on est devenu plus faible ...

A la suite d'un décès d'une proche puis d'une séparation douloureuse j'ai perdu pied, j'ai essayé tant bien que mal de me raccrocher à mon travail mais rien n'y faisait...

Et du gamin naïf de 16 ans qui partagé d'agréable moment avec ses potes en faisant tourné le bédou et en jouant au cap's, je suis devenu ce mec qui se bourre la gueule tous seul au bar , qui met des tournées à tous va pour ne pas rester seul et qui se sent gêné de passer en caisse avec ses alcools pour avoir sa dose et attendre patiemment le lendemain ...

J'ai malheureusement trop attendu alors que j'y est toujours pensé.. me faire aider, mais j'ai toujours eu peur du jugement des autres, alors à qui en parler..??

J'ai récemment annoncé à ma famille mon addiction à l'alcool, mais je ne l'ai fait que quand j'avais les 2 genoux à terre ... Ils le savaient !!! Et depuis bien plus longtemps que moi ..

comment quelqu'un de normal qui peut gagner 3 voir 4 000 € dépense toute sa paie presque en alcool..?

Certains mois je pouvais laisser dans mon bar préféré jusqu'à 1200 € sans compter les autres bars, restos, boites , DE LA MERDE QUOI !!! Ne pas se souvenir, s'excuser sans savoir pourquoi ? Ne plus se montrer pendant quelques temps en espérant que les autres vont oublier..

Tout ça pour te dire que tu es encore jeune !! Qu'a ta manière d'écrire tu as l'air de quelqu'un de sensé et d'instruite !!! Tu as la vie devant toi 😊

le système en France te mettra en marge de la société si tu ne t'y prends pas à temps...

Et cela je ne m'en rend compte que maintenant en accomplissant toutes mes démarches pour tenter de m'en sortir..

Je ne souhaite pas t'effrayer car nos vies mêmes si elles peuvent comporter des similitudes auront des destinés bien différente !!! En tous cas je te le souhaite !!!

Casse tes habitudes, panse tes plaies et VIE 😊 !!!

Pour ma part, j'ai pris rdv et compte me faire hospitaliser en avril pendant 3 semaines..Et oui de ma plus tendre enfance à aujourd'hui je n'ai pas le souvenir d'avoir fait un break de plus de 3 jours ...

Je te souhaite une belle, longue et heureuse destinée !!!

---

#### Profil supprimé - 27/02/2017 à 23h50

Tu es tellement jeune. J'ai 54 ans et mon problème dure depuis longtemps. Je ne m'en préoccupe que depuis peu. Tout est devant toi. Ne fais pas comme moi, l'autruche. Aujourd'hui j'ai peur qu'il ne soit trop tard pour m'en sortir. Toi tu as encore cette possibilité. Ne lâche rien. Courage

---

#### Olivier 54150 - 28/02/2017 à 17h06

EMS,

Il n'y a plus vraiment d'âge pour être alcool-dépendant, c'est l'époque qui veut ça. Les alcooliers doivent vendre, vendre, vendre et se sont attaqués aux jeunes, (boissons fluo et sucrées, ricard au mètre, etc. "À boire avec modération." Tu parles ! J'ai bien lu ton message et ta question. La question !

Ne plus boire à vie ! Franchement !? C'est de la folie. Tous les gens autour de toi peuvent boire et toi plus jamais !? Quelle punition ! Quelle injustice !

Perso, je ne tenais pas 6h sans boire, encore moins 24h... Trop dur. On dit de ce poison que c'est une drogue dure, ce n'est pas pour rien.

Mais tu le sais, tu l'as lu, entendu, l'alcool-dépendance est une maladie. Pire, elle ne se soigne pas. Il n'y a que l'abstinence qui peut faire la différence.

Prendre conscience, c'est très bien, mais il faut un peu plus. L'arrêt de l'alcool est une révolution personnelle. Tu n'a rien à perdre et tout à gagner.

La dépendance alcoolique, c'est un mal de vivre épouvantable, c'est de la souffrance brute.

N'arrête pas à vie, arrête 24h, puis 24h, puis 24h... C'est comme ça qu'on fait tous. Je crois. Lie tout ce que tu trouves sur le sujet, écrit pour faire t'as propre thérapie... Il faut bien connaître le démon pour bien le combattre.

J'ai arrêté en 1998, j'avais 28 ans. 18 ans sans une goûte, et je ne suis même pas un extraterrestre. Et si j'avais continué ? 3 bt de ricard par semaine et +++ Vu les ravages que fait ce poison, y a vraiment pas de regrets à avoir. Bravo et courage.

voici un petit lien où j'ai rassemblé quelques infos...  
<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

---

#### Profil supprimé - 28/02/2017 à 19h31

C'est très justement dit ça : 24 h et ensuite 24 nouvelles heures. ... Je ne l'avais jamais vu ainsi mais est vrai : à chaque jour suffit sa peine 😊

---

#### Profil supprimé - 03/03/2017 à 10h57

Bonjour à tous,

Je suis désolée d'avoir mis ci longtemps a vous répondre, j'ai pris le temps de réfléchir à ce que vous avez écrit..

Je vais essayer de vous répondre un par un c'est plus simple 😊

IteMissaEst :

Tout d'abord félicitations ! 😊 Je me rends bien compte en effet qu'il n'y a jamais de bons moments, déjà la je pense à la crémaillère de

mon appartement dans un mois, et autres.. Ma question est : qu'est ce que tu réponds aux gens quand ils te proposent un verre ? " Non merci, j'ai pas envie" " Non, je conduis" " Non, je suis alcoolique et j'ai décidé d'arreter de boire" ? Les gens doivent poser des questions, et j'aimerais savoir comment tu y réponds, parce que cela m'inquiete, si j'arrete de boire en soirée aussi, mes amis vont savoir qu'il se passe quelque chose, et meme si quelqu'uns savent deja, je ne sais pas trop quoi dire..

Yaka44 : Je te souhaite beaucoup de volonté et de courage pour arreter, ton témoignage m'a fait réfléchir, j'espère pour toi que tu y arriveras, parce qu'il est jamais trop tard pour prendre les choses en main !

Cesaria : Courage a toi aussi, car il te reste encore beaucoup d'années devant toi quand meme, et il n'est jamais trop tard.

Olivier : En effet, tu as vu la grande question.. Le problème est que je n'ai pas peur des prochaines 24h, ni meme de ce week end, ou de la semaine prochaine, j'ai peur de la crémaillère de mon appartement, de la prochaine soirée collègue, du prochain anniversaire en famille.. Alors, est ce que je dois refuser les invitations pendant un certain temps ? Est ce que je dois faire une crémaillère sans alcool pour tous le monde ? Et qu'est ce que je vais dire à mes potes, qui savent que je ne refuse jamais un verre et que je paye toujours une tournée ? Est ce que je dois leur dire la vérité ? Je suis alcoolique et je ne sais pas boire avec modération ? Ou alors il faut toujours inventer un prétexte pour ne pas boire ?

Je préfere ecrire de manière generale, c'est quand meme plus simple..

Alors, en effet, est ce que votre entourage est au courant de la version version ?

Est ce qu'il faut refuser certaines invitations pour ne pas trop etre tenté ? Du moins au début ?

Et, est ce que vous pensez que c'est possible, d'apprendre a ne boire que deux verres ?

Merci à tous pour vos réponses, cela me permet d'avancer dans ma reflexion, et peut etre de faire le bon choix 😊  
Bon courage à tous !

---

### Profil supprimé - 03/03/2017 à 11h14

Ah, et j'avais oublié, un autre problème..

J'ai arrêté de fumer des cigarettes, il y a un peu plus de 6 mois, et cela ne me dérange quasiment plus, en soirée c'est parfois un peu dur, mais je "tiens" tranquille.. Par contre si j'arrete de boire, j'ai vraiment de chercher à compenser par autre chose, et je crois que je préfere boire que me remettre à fumer ! J'ai deja fumé du cannabis et autres, mais je n'ai jamais été dépendante, c'est pas vraiment mon truc, mais j'ai peur de m'y mettre si je ne bois plus, pour etre défoncé d'une autre manière.. Avez vous une astuce pour éviter cela ? Je sais que je l'ai deja fait, certains soirs ou j'étais seule et ou j'avais décidé de ne pas boire l'an dernier, je finissais toujours par m'en rouler un avant d'aller me coucher..

---

### Profil supprimé - 03/03/2017 à 19h53

Bonjour Ems,

Oui tu n as que 22 ans mais cela fait 10 ans presque que l alcool t accompagne regulierement. 10 ans c est a peu pres le temps qu il faut a cette drogue pour commencer a creer de bon soucis. C est pas pour tout le monde pareil mais c est une moyenne. C est a peu pres le temps qu il faut d une conso reguliere et pas reflechie pour que la notion de plaisir prenne beaucoup moins de place, que les sensations de dependance profonde s installent, que ca tape dans le physique, le social, le mental. C est une drogue puissante.

Tu sais je trouve remarquable qu a ton age, dans cette periode de ta vie, tu puisses te poser cette question de l arret. Et toutes celles qui vont avec.

Continuer tu sais deja ou cela mene, ce chemin ne t amenera plus de nouveautés, a part des problemes.

Arreter... Ben si tu te lances la dedans tu vas trouver un peu de douleur, des peurs, puis derriere tout ca, toi. Et a 22ans quelle force, quelle energie tu degageras... C est une liberte qui t attend derriere tout ca.

Franchement Ems, en commençant a 13 ans et a ces doses d autres n auraient pas ta qualite de reflexion et d expression, ou ne l auraient plus. C est qu a la base il y a une certaine forme d intelligence, peut etre de sensibilite. L alcool devient un probleme mais a la base il est tres souvent une solution..

Je vais etre franc Ems, depuis jeune ton cerveau, ton etre est habitue a trouver des formes d evasions, de plaisirs en prenant un psychotrope. Ca influe sur la dopamine, sa secretion, sur plein d autres choses et a l arret il y a de gros desequilibres. Aussi si tu decides de faire ne serait ce qu un break de quelques jours n hesites pas a etre aidee par un toubib, un addictologue. Te lance pas seule la dedans. Ca evite de passer d une dependance a une autre de structurer l arret. Et ce qui te portera vraiment sera tout ce que tu vas trouver sans alcool.

En fait tu as la vie a decouvrir, jusqu ici il y a eu le voile, le masque d une drogue.

Le regard des autres... C est entre autre pour ca que l arret de l alcool t amenera une certaine force. Cela apprend a etre soi. Si tes relations ne tournent qu autour des fetes alors tu te rendras vite compte de ceux qui comptent vraiment pour toi, et ceux pour qui tu comptes. Et ceux la que tu desires aller vers un mieux etre et bien ils en seront heureux et te soutiendront. Les autres generalement un non merci ca suffit, et puis c est un choix profond alors tu n auras pas de mal a le defendre. C est celui d arreter de prendre une drogue, en France on oublie que la norme "naturelle" "biologique", c est de ne pas etre sous influence d ethanol 😊 Apres les soirees peuvent changer un peu, la ou c est uniquement tourne vers la beuverie ca branche plus trop. Et ton rapport a l alcool, ta sensibilite, ton lien a ce produit évoluera avec le temps. Mais faut pas se le cacher la fete a un gout bizarre tout au debut..

Le cannabis n apporte pas les memes effets, tu n as peut etre pas le meme lien au produit, mais cela reste une fuite d un certain moment, d un certain etat, et tu peux effectivement avoir un peu les memes reflexes qu avec l alcool et recreer une dependance. L astuce pour eviter cela, je ne crois pas qu il y en ait de miracle... Il te faut savoir ce que tu cherches vraiment en arretant, en connaitre un maximum sur l alcool et sur toi. Il te faut une fois liberee physiquement du produit voir quand cela attire vraiment, les sources profondes de l envie, et puis chercher a les apaiser avec les methodes qui t iront le mieux...

C est un peu renaitre se liberer de ca, ca fait mal mais il y a tout un monde qui s ouvre a toi.

Et tu as 22 ans...

Il y a pas mal de regards bienveillants et d avis eclaires pour toi ici, puises dans tout ca, dans ces energies. Peut etre il y a une attention particuliere due a ton age, peut etre nous fais tu nous dire a nous memes, et si j avais du arreter a cet age? Et si j avais connu la vie sans ca des cet age... 😊

---

**Olivier 54150 - 03/03/2017 à 21h29**

Tu es capable de t'arrêter quelque jour, mais si tu commences, tu ne peux plus t'arrêter. Cette réaction à l'alcool est due à un système de récompense neurologique détraqué.

N'oublie pas que l'accoutumance rentre en compte, et que ça ne va pas s'arranger.

Avec ce poison, il en faudra toujours plus et de plus en plus souvent. Il n'y a pas de marche arrière et encore moins de ralentisseur.

Comme je l'ai dit l'arrêt de l'alcool est une révolution personnelle, cela veut dire que toute ta vie change, tes habitudes, tes relations, ta philosophie. C'est une nouvelle naissance.

Tu n'as nullement besoin de te justifier, tu arrêtes de boire pour ton propre bien être, voir pour ta survie, c'est ta décision. Si tu es allergique au kiwi, tu ne manges pas de kiwi. Point.

Si tu ne te sens pas aller dans une fête sans boire, n'y va pas. Si tu sens capable, vas-y, c'est toi qui vois, chacun est différent.

Si tu te rabats sur le cana ou autre chose, tu as de grandes chances de devenir accro. J'en sais quelque chose, j'ai eu un mal de chien à me défaire du thc.

Ceci dit, tes relations qui sont construit autour, et pour l'alcool vont disparaître, automatiquement et fatalement. Seul les vrais amie(es) reste.

bon courage.

Olivier

---

**Profil supprimé - 03/03/2017 à 22h15**

Bonjour EMS j ai 49 ans et je t écris de l hôpital j ai commencé aussi l alcool très jeune et eu des rapports bisexuels alors que j étais hétéro... Maintenant après deux pancréatites je me retrouve avec le syndrome de Korsakov bref j ai gagné le pompon. Deux poches sur le ventre pour remplacer mon intestin et la menace de devenir dingue. Heureusement j ai les AA et j ai pu les appeler et si la tension est trop grande ce coup-ci je n' hésites plus je pars en cure j ai la responsabilité de ma mère qui est malade et 77ans mais si je ne le fais pas c est un zombie qu'elle aura comme soutien ou pire un cercueil. Mon toubib a été dur avec moi mais je pense que c est salvateur. Merci à lui de m avoir lu et merci à tous ces témoignages qui permettent de savoir qu on est pas seul...

---

**Profil supprimé - 08/03/2017 à 18h05**

Bonsoir

Sorry pour le délai de réponse. Pas mal de boulot pro et privé pour l'instant.

Pour répondre à ta question : je prends comme (vraie) excuse que mon oesophage se rappelle à moi et que l'alcool fait partie des choses que je dois éviter si je ne veux pas me retrouver avec un ulcère. Tout le monde a (jusqu'ici) respecté mon choix sans trop chercher...

J'espère que tu tiens bon !

---