

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

APPEL À L'AIDE - JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER DE BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 13/07/2018 à 13h37

Bonjour à tous,

Voilà je suis une jeune femme de 26 ans et j'ai pris conscience depuis plusieurs mois que j'ai un problème avec ma consommation. Je ne bois pas régulièrement mais parfois lorsque je suis entourée de certaines personnes (collègues de travail, belle famille par exemple) je suis incapable de gérer ma consommation. Je me laisse entrainer par l'effet de groupe et je le regrette amèrement le lendemain. J'ai honte surtout vis à vis de mon mari, je culpabilise de mon attitude de la veille, je suis malade...

Je m'aperçois même que sous l'emprise de l'alcool je me mets à mentir en assemblée pour me rendre plus intéressante.

Je me sens terriblement nulle, à chaque fois je dis que c'était la soirée de trop que je vais me contrôler mais on dirait que mon mental n'est pas assez fort.

J'ai pris rdv dans un centre d'aide mais il n'aura lieu que dans 3 semaines cela me parait une éternité et je me sens tellement seule...

Avez vous des retours d'expérience à partager avec moi sur ces consommations rares mais trop excessives ?

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/07/2018 à 16h22

Bonjours Ludwig18,

Je partage un peu la même situation et je me sens un peu seule.. J'ai 28 ans et je ne bois pas régulièrement non plus mais dès qu'il y a des occasions je bois et je sais pas m'arrêter. Je suis toujours la fille trop bourré et qui veut continuer encore et encore et de plus mon conjoint lui ne bois pas.

Il en a marre car si je bois trop je me souviens de rien et la plus part du temps je suis agressive mais uniquement envers lui.

Du coup j'ai honte, j'ai peur de sortir, de trop boire, de lui mettre la honte, de pas arriver a me contrôler, de lui faire du mal.

Ca a du arriver une dizaine de fois en 2 ans et je ne veux plus que ca se reproduise.

C'est quoi ce centre d'aide ? Peut être que cela pourrait m'aider aussi !

Profil supprimé - 13/07/2018 à 22h41

Bonjour,

En fait l'alcool agit comme un anxiolytique, et certaines situations ou certaines personnes sont source d'anxiété.

Un événement heureux peut être source d'anxiété, ce n'est pas réservé aux situations désagréables.

Donc quand on se retrouve dans des circonstances qui créent cette sensation, la réponse inconsciente est l'alcool. Ça fait du bien et généralement nous avons ancré ça dans notre mémoire depuis longtemps. Si vous regardez la "première fois où vous avez bu de cette façon vous pourrez retrouver la sensation qui a été apaisée à ce moment par l'alcool.

De plus, fuf ou ludwig18 avec un verre ce n'est plus fuf et ludwig18, c'est déjà fuf et ludwig18 + 1 verre. La réflexion, la conscience, le contrôle de soi est déjà modifié..

Et dans ces comportements (je m'inclue dedans même si je ne bois plus) on trouve en fait des comportements addictifs. Je vous laisse un lien là dessus :

http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf

Cela explique la différence entre dépendance et addiction, et la façon dont cela se passe au niveau du cerveau dans ces cas.

La démarche de reconnaître le problème est déjà super, demander de l'aide aussi, vous êtes sur la bonne dynamique.

Vous trouverez du soutien et des gens sans "jugement" dans les centres, ici, prenez tout ce que vous pouvez 😊

À côté de ce que vous apporteront les centres vous pouvez déjà entrevoir des pistes, des solutions.

Évitez le premier verre dans ces situations "à risque". C'est pas tout de le dire car ça va tirer, la pression des autres sera là, l'envie aussi.

Mais c'est une chouette expérience en fait 😊 Et puis si vous avez identifié l'anxiété comme source de cette façon de boire, vous pouvez alors déjà trouver des moyens de la gérer autrement.

Psy, thérapies diverses, yoga, respiration, sports, plantes, ect... Pour moi aussi j'ai relié ça à une ultrasensibilité, ça peut être aussi une piste pour se découvrir.

Vous avez une chance, c'est de ne pas consommer tous les jours, cela laisse le cerveau un peu plus clair pour aborder tout ça 😊

Pour finir souvent on peut retrouver des comportements addictifs sur d'autres choses que l'alcool. Cela vient répondre de la même manière à une forme de stress, et cela permet de voir que l'alcool est un bouclier, un médicament aux effets "secondaires" désastreux...

Tout ceci n'est que mon point de vue, prenez ce qui vous parle, écoutez en d'autres, et avec tous vous ferez votre propre chemin, vous trouverez les méthodes qui vous vont.

Profil supprimé - 16/07/2018 à 08h54

Coucou Faf,

Je ne peux que comprendre ta situation qui est vraiment semblable à la mienne...

ce weekend fut une vraie épreuve pour moi tout avait bien commencé et hier soir j'ai craqué j'ai trop bu... le pire c'est que moi je me souviens de tout et quand je bois je m'invente des histoires ou j'en exagère comme pas possible des vraies et j'ai super honte... ça m'est même arrivé à des soirées entre collègues c'est très dur à assumer.

Peut-être que l'on pourrait se soutenir comme on vit la même chose ça peut être bien d'avoir quelqu'un à qui en parler...

le centre que j'ai contacté est un centre d'aide en addictologie c'est une association de ma ville il y en a partout en France !

Profil supprimé - 16/07/2018 à 14h45

Bonjour Faf,

Et bien pour ma part, je me suis inscrite sur ce site car j'étais dans la même situation que vous (aujourd'hui, c'est différent, je viens d'apprendre que j'attends mon 4ème enfant, du coup, en cette période, je ne me laisse pas tenter ni influencée par qui que ce soit au risque de mettre en péril la bonne survie, la bonne santé de mon petit - attention, j'ai eu déjà trois enfants, je ne suis pas de celle qui consomme zéro alcool pendant la grossesse - je peux dire oui à un verre pour une occasion (lors d'un resto, une flûte de champagne au nouvel an par exemple) - certains, certaines me jugeront - grand bien leur fasse - mes enfants sont en très bonne santé - à l'époque où nous avons des pesticides ou autres molécules nocives jusqu'au bout des cheveux à cause de tout ce que nous ingérons, j'ai toutes les raisons de penser que ce ne sont pas 4, 5 verres de vin consommés sur 9 mois de grossesse qui mettront en péril qui que ce soit - ceci dit, ça n'engage que moi).

Hors état de grossesse, je suis une femme qui consomme l'alcool de la façon suivante :

- en semaine : un verre de vin, le soir, après la journée de boulot, juste avant le repas, histoire de faire "la" pause de la journée (deux verres le jeudi soir pour marquer l'approche joyeuse de la fin de semaine...);

- le week-end : apéros du vendredi et samedi soir ... avec en moyenne 2 à 3 verres de vin si je suis "en forme" et sans qu'il n'y ait de soirée particulière - dans le cas d'une soirée particulière, là parfois (même de plus en plus souvent ces derniers temps) je me suis rendue compte que je débordais totalement ; je suis de nature très fêtarde, et quand je commence, je ne m'arrête pas allant jusqu'au "trou noir" parfois... du coup, lendemains très difficiles, douloureux, physiquement et psychologiquement.

Mon dernier excès remonte au week-end du 9 juin (mon début de grossesse date du 4 juin - je ne savais pas encore que j'étais enceinte - au stade la division cellulaire, pas trop de risque pour bébé - j'avoue avoir culpabilisé quand même - je vous rassure, tout va bien aujourd'hui pour lui) - j'ai passée une très "bonne soirée" mais j'ai été malade plusieurs jours après, beaucoup de mal à me remettre, de la déprime etc... bref l'horreur.

Depuis, je ressens une sorte de dégoût pour l'alcool qui ne m'apporte que des "emmerdes", des "moments de bonheur éphémères sans intérêt", un fort sentiment de "honte" et de "culpabilité".

"Le" verre, rien qu'un "petit verre" - je m'aperçois qu'un seul verre a encore moins d'intérêt que les autres finalement (zéro ivresse apportée, 85 calories dans le fessier et le sentiment d'échec en plus 😊).

Je lis également sur ce site beaucoup de témoignages passionnants, qui m'ont largement motivée, qui m'ont largement ouvert les yeux sur la consommation d'alcool (je cite notamment les témoignages, les explications de Flo66 qui sont clairs, riches d'informations intéressantes, très bien écrits).

Je continue à lire chaque jour des témoignages, ça me motive et ils m'éviteront, une fois accouchement ok, je refaire des excès.

Continuez aussi. Ils vous montreront que vous êtes loin d'être la seule à avoir ce type de comportement. Ils vous expliqueront comment tenter de remédier à ces débordements. Ils vous convaincront que l'on vit plus sereinement sans alcool (ça c'est ultra clair et vrai).

Les témoignages vont vous guider, vous aider - néanmoins, vous serez la seule à prendre vos décisions (celle de dire stop avant qu'il ne soit trop tard, ou mieux encore, celle de dire STOP dès le départ).

Courage !

Profil supprimé - 16/07/2018 à 18h35

Merci Alexouille pour ce témoignage.

Tu sais en m'inscrivant sur ce forum je ne m'attendais pas à autant de bienveillance et de partage sans jugement entre les personnes et cela me fait beaucoup de bien...!

Je me reconnais beaucoup dans ce que tu décris même si je n'ai pas encore eu la chance d'avoir des enfants. Mais je connais les lendemains de soirée douloureux physiquement et mentalement avec ce sentiment de honte de vouloir faire un retour en arrière.

Je me dis pourtant qu'à chaque fois ça sera la dernière et pourtant... je replonge parfois et c'est dur. Lutter contre ses addictions, avoir le courage de dire NON et de résister à la pression sociale.

J'espère m'en sortir avec l'aide de ce forum et des conseils du centre 😊

Profil supprimé - 17/07/2018 à 15h52

Bonjour à vous,

@ Alexouille: Et bien je suis content que tu trouves des choses pour toi dans ce que j'écis 😊 Bon après, moi je suis pas sûr d'être toujours très clair, j'ai parfois du mal à synthétiser mes idées 😊

Pour le jugement je trouve que celui qu'on s'impose nous-même et déjà pas mal, pas besoin d'en rajouter une couche 😊 Et puis, ici, nous avons tous connus les phases sombres de l'alcool, juger ça serait comme ne pas accepter ça, cacher cette part de nous. Et ça serait dommage car un des intérêts de l'arrêt de l'alcool est justement d'avoir une occasion d'être plus honnête avec soi-même...

Aussi pour l'alcool pendant la grossesse, je ne suis pas super informé, mais une fois j'ai vu une vidéo d'un médecin qui m'a "alerté" assez pour que je m'en souvienne. Il disait qu'en fait ce n'était pas l'quantité qui importait mais aussi le moment de la prise d'alcool. Cela pouvait bien se passer (bon si tu prends une cuite le bébé la prend et sans foie pour transformer l'alcool..) mais si la prise intervient lors de la création d'un organe ça pouvait mettre la merde. Vu comme ça voilà l'effet loterie :/

Je ne retrouve pas cette vidéo et les idées et études récentes là-dessus, ça donne cette conclusion pour l'état:

"Récemment, différentes études ont semé le trouble et remis en question le message sanitaire « Zéro alcool pendant la grossesse », suggérant qu'une faible consommation d'alcool n'avait pas d'impact sur le fœtus. « La controverse persiste pour les consommations modérées. (...) Pour le fœtus il n'y a aucune preuve de risque zéro ou de quantité d'alcool « tolérable ». Cette incertitude ne fait que conforter la recommandation d'une abstinence totale durant tout le déroulement de la grossesse (et de l'allaitement). » tranche l'Académie de Médecine dans son rapport."

C'est difficile de se faire une idée, les lobbies sont très puissants. Tu sais, pour m'adapter à la vie sans alcool, j'en suis venu à considérer l'alcool comme n'importe quel psychotrope. J'en ai consommé quelques uns et il n'y a pas de différence. Oui il y a des différences d'effets, d'actions sur le cerveau, mais tous ont une action puissante sur le corps, le cerveau. Tous modifient l'état de conscience, tous demandent de la récupération derrière, tous peuvent faire l'objet de comportements addictifs, tous ou presque entraînent une dépendance... Alors si tu veux une vision assez objective de la prise d'alcool pendant la grossesse je crois que tu peux essayer de l'envisager comme ça, voir l'alcool comme un autre psychotrope. Et celui avec lequel il a le plus de similitude c'est les opiacés je pense..

Bon là-dessus tu as ton expérience, 3 petits déjà 😊 C'était juste histoire de faire passer une info qui m'avait interpellé 😊

@ Ludwig18

" Je replonge parfois et c'est dur. Lutter contre ses addictions, avoir le courage de dire NON et de résister à la pression sociale. "

Lutter contre ses addictions c'est difficile oui. J'espère que tu pourras trouver des pistes dans mon précédent message.

Les 2 autres ne concernent en fait pas vraiment l'alcool 😊 Et finalement, ce sont 2 opportunités de se regarder, de se comprendre différemment.

Le courage de dire non... je crois qu'il y a 2 choses quand on nous tend un verre: notre rapport à l'alcool et notre rapport au regard des autres.

Notre rapport à l'alcool va nous donner plus ou moins l'envie de prendre ce verre. C'est personnel, ça vient de nous et c'est avec le temps, en réparant autrement les plaies qu'il y a sous l'alcool par exemple.

Pour le rapport au regard des autres cela ramène à la pression sociale, à l'idée de norme. Et c'est vraiment super intéressant en fait ce truc! 😊

Tu peux trouver tes techniques. J'ai aimé, avec le recul, dépasser ça parce que cela m'a permis de faire bouger mes normes, d'en prendre conscience aussi.

Au fond il est où le problème? Tu crois vraiment que c'est toi, en décidant d'arrêter la consommation d'une drogue dont tu n'as plus d'effet "bénéfique", dont la consommation te rend malade, incontrôlable, qui a un souci?

Ne t'inquiètes pas Ludwig18, ceux qui te prendront le plus la tête ce sont ceux qui baignent le plus dans la came dont tu veux plus. Tous les autres seront heureux pour toi que tu arrêtes un truc qui te détruit.

Vers chez moi les instituts apprennent aux mères à faire du vin et tout le monde s'en fout. L'institut, l'académie, l'anpaa... Alors oui, on vit dans une énorme hypocrisie, quand ça touche les mères ça m'herisse le poil. Surtout quand on vient proposer de la prévention, en vivre grassement et que quand y'en a une occasion d'agir avec de la "vraie" prévention (sur des mères de 7 ans pas des ados de 18/20) rien ne se passe. Mais après pour les adultes le mieux c'est d'en sourire ou d'en être désolé pour eux je crois 😊

Ça fait du bien parfois de s'enlever un peu du poids de la pression sociale. 😊 C'est en toi en fait qu'elle prend plus ou moins d'importance.

Courage, vous avez déjà fait de grands pas en n'étant pas dans le déni!!

Profil supprimé - 18/07/2018 à 12h18

Bonjour à tous,

Merci pour les témoignages que vous apportez sur le forum, il est très bénéfique pour moi et sûrement pour d'autres qui n'osent pas forcément partager leurs expériences .

Cela fait toujours du bien de pouvoir s'exprimer en étant écouté et surtout compris sans être jugé .

Je me met aussi régulièrement dans des états pitoyable avec trous de mémoire, voir même méchanceté envers ma conjointe.

Le sentiment de honte est omniprésent chaque lendemain jusqu'à ne plus aller au travail, renfermé sur moi même. Je "ne"bois pas tout les jours mais à chaque fois je ne sais pas m'arrêter. Suivis par un psychiatre depuis peu, il plus qu'important de partager et d'assumer ce que nous sommes pour pouvoir changer nos comportements .

Il faut avant tout avoir confiance en nous car nous sommes la carte maîtresse pour franchir cette étape, cette épreuve que nous rencontrons. Je reste convaincu que ce n'est qu'une passade du moment que nous comprenons ce qu'il nous arrive et devons continuer à s'encourager et s'entraider.

Encore merci à tous

Profil supprimé - 01/08/2018 à 19h15

Je n'avais pas vu toutes les réponses sur le fil d'actualité et ca fait plaisir de voir tous vos témoignages.

Malheureusement pour moi je n'arrive toujours pas a me contrôler.

Je ne comprends pas pourquoi chez moi je n'ai pas l'envie de boire et je me dit je me sens tellement bien et à chaque fois, un dîner, un anniversaire et paf le cercle vicieux recommence.

Ce week-end j'ai eu un anniversaire avec tous les amis les plus proches, gros fêtards en plus ça a démarré a midi, l'alcool coulait à flot, il y avait de tout et tout le monde buvait, riait c'était le top et moi je me servais encore et encore et me disais que je n'avais jamais été aussi bien depuis longtemps que cette journée.

Je faisais des blagues, me lachais totalement, tout le monde riait je me sentais sûre de moi, fière, belle et j'adore cet état là.

Mais après vers 18h après avoir bu je ne sais cb de verres, trous noirs et d'un coup je suis redevenue consciente à table a engloutir du fromage et autres restes et j'ai regardé l'heure et il était 23h30 j'avais perdu mon portable, je ne savais pas où était passé la plupart des gens et ne disait mais il est ou un tel on me disait "bah parti au lit depuis 4 h déjà" et je ne me souvient de rien de ce qui s'est passé durant au moins 5h avant que je ne redevienne lucide à 23h30 en ayant envie de vomir, ne comprenant plus rien et ayant honte.

Dimanche matin j'ai essayé de comprendre, j'ai pourtant passé la même soirée, j'ai dansé, parlé mais me souviens de rien durant 5h ils m'ont juste dit que j'avais les yeux qui tournaient comme si j'étais possédée mais j'étais là quand même sauf que je ne sais ce que j'ai dit, fait ect..

Je suis morte de honte et je ne comprends pas pourquoi moi j'ai des trous noirs et pas les autres et pourquoi je suis la seule à pas savoir me contrôler et pourquoi je recommence à chaque fois.

Ca me rend malade, je suis totalement déprimée depuis.

Profil supprimé - 02/08/2018 à 15h19

Bonjour Ludwig,

Pour le pourquoi (commun ou presque a tous les zddictes)i de cette conso je ne ferai que me repeter je crois, je te laisse relire calmement 😊

Pour"ton" pourquoi ben tu ecris toi meme les pistes a suivre:

"Je faisais des blagues, me lachais totalement, tout le monde riait je me sentais sûre de moi, fière, belle et j'adore cet état là. "

Sans alcool tu crois que tu ne peux etre ca, car peut etre que sans alcool, avec du monde autour, tu te sens pas sure de toi, pas forcément belle et fiere...

Cette sensation est faussee par le fait que pendant des annees tu as eu recours a l alcool pour pouvoir ressentir ca de toi. Je sais pas a l adolescence, meme si on degagede bons trucs, en nous c est souvent de l incertitude. Et les premiers contacts avec l alcool donnent des certitudes.

Mais en fait"sans alcool, au naturel, parfois tu serais marrante, des fois non, parfois belle, parfois non. Et tu apprendrais a vivre ca du mieux possible. Et tu sais quoi? Au final tu te sentiras et tu seras bien plus souvent marrante , fiere et belle qu avec l alcool.

Oui ca va te demander peut etre d aller revoir certains noeuds crees dans le passe, des poids que l on trimballe pour rien, et tu peux aussi agir en lisant, experimentant tout ce qui se rapporte a tes sensations de mal etre.

Pour les trous noirs, ca m est arrivé une fois, reveille par les crs, tombé en pissant, donc oiseau a l air, et un des crs de plage qui avait appelé les"autres a refusé mes excuses pour un truc dont je ne me!souviens pas. Oui, ca craint les trous noirs, c est dangereux, on est plus la.

Pourquoi"ca fait ca? Je pense que ca a un rapport avec la degradation de l alcool par le foie. Quand il y a trop d alcool le foie ne peut plus le degrader et ca va au cerveau. Et la l ethanol est transformé en une molecule proche des opiaces(opium, morphine, heroine...).

Ca doit pouvoir donner des effets de ce type 😊

Ne laisse pas trop cette deprime s installer, va en parler a un toubib s il faut. Essaie de transformer ca en motivation pour ne plus que ca se reproduise...

Courage, c est pas facile mais reellement faisable!!

Profil supprimé - 02/08/2018 à 15h21

Je crois que je t ai appelé Ludwig, Faf, desolé 😊

Profil supprimé - 02/08/2018 à 18h43

Oui flo66 j'avais bien compris
