

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### L'ENNUIE PENDANT LES SOIRÉES

---

Par **Profil supprimé** Posté le 29/08/2018 à 09h35

Bonjour à tous et à toutes,

J'ai 22 ans et je suis passée par des périodes compliquées avec l'alcool. Je buvais pratiquement tous les soirs à ne plus savoir marcher. Je passais de l'alcool triste à violent en une fraction de seconde. J'ai failli tout perdre à cause de tout cela, j'ai donc décidé de réduire voire de ne plus boire.

Mais le gros problème aujourd'hui c'est que je n'arrive toujours pas à me contrôler en soirée.

J'ai beau me dire "ce soir tu ne bois pas, même si tu en as envie", je n'y arrive pas.

Je prends un verre et c'est fini : impossible de m'arrêter.

Personne ne m'oblige à consommer, mais je m'ennuie, j'ai envie d'être "dans l'ambiance", d'être plus ouverte et sociable.

Je ne sais plus comment faire parce que je peux vraiment me mettre dans un état lamentable et ça peut être dangereux. Puis il y a la culpabilité le lendemain... et le mal de crâne !

Je n'arrive pas à me limiter à un verre et l'envie d'alcool est plus forte que tout donc j'évite de sortir maintenant et je m'isole de plus en plus...

Alors voilà, j'ai besoin de conseils ou de témoignages pour m'aider parce que je ne sais plus quoi faire...

merci de m'avoir lu 😊

### 6 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 03/09/2018 à 07h21**

Bonjour,  
Je me reconnais un peu dans ce que tu dis là.. moi aussi en soirée si je ne refuse pas le premier verre je ne sais pas m'arrêter. Tu vois par exemple ce weekend j'étais complètement bourrée devant toute ma belle famille neveux et nièces inclus. J'ai des trous de mémoire. J'ai des souvenirs qui reviennent dont j'ai tellement honte que je préfère dire à mon chéri que je m'en souviens pas. Cela dit j'ai pris mon courage à deux mains et je lui en ai parlé ainsi qu'à ma soeur et j'ai pris rdv dans une association d'aide contre les addictions. Seule je ne suis pas capable d'affronter ce poison et de guérir mais accompagnée j'ai envie de croire que je peux changer ma vie et que je peux arrêter de boire pour de bon. Et tu le peux aussi !!!! Accepte le fait que tu aies besoin d'aide, entoure toi des bonnes personnes tu peux y arriver !!

---

**Profil supprimé - 03/09/2018 à 11h20**

Merci de ta réponse Ludwig18 ! Je me sens moins seule ! Tu as raison il faut que j'aille consulter ou au moins en parler pour trouver de l'aide. Je n'ai même plus envie de réduire mais de complètement arrêter...

Merci bcp bcp ! Je crois en toi et courage pour la suite 😊

---

**Profil supprimé - 03/09/2018 à 11h50**

Oui les associations d'aide disposent de personnel formidable qui ne te jugeront jamais. Faire le pas d'admettre que l'on a un problème et demander de l'aide c'est déjà énorme.. tout le monde n'a pas cette chance d'ouvrir les yeux et le courage de vouloir oser changer !  
Je suis hyper angoissée à l'idée de ne pas y arriver, je suis une personne obsédée par le jugement des autres et ce que l'on peut dire sur moi en mon absence. J'ai insulté des membres de ma belle famille dans leur dos sous l'emprise de ce poison. Je croise les doigts pour que cela ne me revienne jamais en pleine figure mais si c'est le cas je me suis promis d'assumer et de demander pardon.  
Je pars du principe que tout est possible dans la vie et si tu as besoin de parler : je suis là ! Et les autres membres aussi.  
N'ais pas peur de demander l'aide, OSE ! Je suis sûre qu'on ne le regrettera pas

---

**Profil supprimé - 03/09/2018 à 13h01**

J'ai exactement le même problème ! Trop angoissée, peur du jugement des autres ou de leurs regards sur moi ! Je pense que j'utilise l'alcool pour oublier ça et me sentir « bien » ou plus « forte » ou simplement pour avoir confiance en moi mais c'est pire ! Comme tu as pu l'écrire, on fait des choses dont on a honte le lendemain et je peux vraiment plus continuer comme ça. C'est à ce demander si on est encore nous même quand on est sous alcool. Pour ma part je deviens vraiment qqun d'autre mais quelqu'un que je déteste !  
Donc tu as parfaitement raison ! Serrons nous les coudes ! On ne regrettera pas, c'est pour nous et notre équilibre

---

**Profil supprimé - 03/09/2018 à 14h01**

Ah non ça je te confirme lorsque l'on a bu nous ne sommes plus nous mêmes! C'est nous + les verres d'alcool et comme tu le dis ça modifie profondément notre comportement et personnalité. On croit que cela nous donne confiance, que c'est normal mais en fait pas du tout. Ca détruit !

Et moi j'ai aussi des trous de mémoire alors j'anngois à l'idée de ce que j'ai pu dire ou faire... j'ai peur de decevoir mon homme, que tout cela me pete à la gueule.

Aurai je le courage un jour de demander pardon pour le mal causé aux autres ? Vais je réussir à me pardonner à moi même ?

---

**Profil supprimé - 03/09/2018 à 18h45**

Je t avoue que c est une des raisons pour lesquelles j ai « arrêté » de boire... Bon, il me reste à me contrôler en soirée. Mais j étais à deux doigts de perdre mon chéri. Il n en pouvait plus, il ne me reconnaissait plus. Je me suis excusée un nombre incalculable de fois. Il ne veut plus me voir boire de l alcool donc je le fais quand je suis avec des ami(e)s, plus avec lui. Mais le plus compliqué est de se pardonner à soi-même.

Le nombre de fois où je ne voulais plus voir les personnes avec lesquelles j avais passé une soirée parce que j avais trop honte ! La honte, la culpabilité et le sentiment qu on parle derrière ton dos ou qu on te juge. C est clairement horrible ! C est pour ça qu on doit s en sortir !

---