

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ME PRÉSENTER ET EXPLIQUER MA SITUATION.

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 27/09/2018 à 20h29

Bonjour à tous,

Honnêtement je n'ai pas prit le temps de regarder les règles du forum, peut-être que les modérateurs m'en voudront...

Je voulais juste m'exprimer à un endroit où on pourrait peut-être comprendre ce que je vis.

Je suis une jeune femme, j'ai la petite trentaine. Aucune de raison apparente ou factuelle ne me pousse à boire. Sauf en creusant un peu (parents alcooliques, enfance assez terne, agression sexuelle il y a quelques années, solitude parfois).

Sauf que ma vie aujourd'hui est plutôt belle : carrière, projets, entourage, quelqu'un de très bien partageant ma vie (sans que l'on ne vit pas ensemble sous le même toit, je cherche à cacher mon problème).

Je suis connue de mon entourage pour aimer faire la fête, être rigolote en état d'ivresse, parfois reloue aussi mais on m'apprécie même comme ça). Cela fait quelques années que c'est établi : je sais faire la fête. Sauf que je ne m'arrête pas. Ou plutôt je ne sais pas. Cela a commencé de cette façon.

Je suis passée rapidement de la copine qui fait la fête, à la fille qui en sortant du travail va chercher à s'isoler pour s'enivrer.

Je bois des quantités d'alcool, fais des black-out seule chez moi, ne me réveille pas à temps pour le travail. Je suis alcoolique depuis plus d'un an.

J'aime m'enivrer et n'arrive de toute façon pas à m'arrêter quand je commence. Je vomis même parfois.

La prise se conscience de tout ça fut rapide : je bois, je râte le travail, je ne suis pas à la hauteur de mon compagnon. Conclusion: il faut que ça change.

Je suis allée chez le médecin il y a déjà quelques mois. J'avais raté le travail... Honteuse je lui ai dit "Je viens vous voir car j'ai raté le travail, j'ai la gueule de bois". Puis je lui ai parlé de mes habitudes de consommation : tous les jours, les week-ends surtout, la semaine : un jour sur deux, deux litres de bière et une bouteille de vin (sans sulfites pour ne pas avoir ma à la tête).

Elle a été très bien. M'a proscrit du Xanax.

2 jours après je mélangeais Xanax, alcool et prenait le volant.

Je n'ai plus du tout envie d'être comme ça. Je ne sais pas si je dois : me rendre chez un psy, à une réunion des AA, essayer de prendre du Xanax en arrêtant l'alcool (ce qui me semble impossible mais si vous pouvez témoigner du contraire je suis toute ouïe)...

J'en suis là, assez désespérée et acceptant tout jugement de votre part, aide ou conseils.

Merci.

### 15 RÉPONSES

---

[patricem](#) - 28/09/2018 à 10h03

Bonjour,

Ce que vous pouvez mélanger sans problème, c'est un psy, les AA et un addicto 😊

Quand au Xanax, vérifiez dans la notice que vous pouvez conduire en en prenant : certains médicaments sont contre indiqués...

Patrice

---

[link](#) - 28/09/2018 à 21h38

link  
pas de xanax faut prendre sur toi pourquoi tu consommes : situation observation action  
quand tu commences, pourquoi.....  
observation ta vie c'est quoi....

action : vis pour toi, facile a dire mais tellement vrai  
mais nous on-est là  
i

---

[Profil supprimé](#) - 29/09/2018 à 15h11

Bonjour,

Je me permets de vous répondre, car je suis dans la même situation que vous.

En rentrant le soir chez moi je ressens le besoin de boire de l'alcool, environ une bouteille de vin blanc, voir deux quand ma journée a été mauvaise !

Pourtant, comme vous, j'ai plutôt une belle vie ! Un travail que j'apprécie, des enfants, etc .

Mais dans mon enfance j'ai été abandonnée et j'en veux toujours à ma mère, malgré qu'elle soit décédée il y a deux ans.

Du coup cet alcool broit ma vie sociale, je n'arrive pas à me fixer avec un homme, car l'alcool me rend irritable, méchante et jalouse ! C'est un véritable poison.

Je veux vraiment m'arrêter car ce n'est pas ma façon d'être, je ne me vois vraiment pas ainsi, je suis plutôt quelqu'un de censée, et terre à terre.

De plus, j'ai peur pour ma santé, et la honte m'envahit après avoir bu!

Comment faire pour se sortir de ce chaos ?

Et vous, Avez vous une idée pour arrêter votre consommation d'alcool ?

A vous lire j'espère prochainement, Bonne journée.

---

#### **Profil supprimé - 06/10/2018 à 12h13**

Bonjour, c'est très dur je suis capable de ne rien boire durant des jours et en période de stress c'est reparti 2 bouteilles de vin le soir! Je ne suis pas bien le matin apres

---

#### **Profil supprimé - 08/10/2018 à 20h16**

Merci pour vos conseils et témoignages.

Je pense que tu as raison Patrice, j'ai besoin d'aide multiples mais sauter le pas n'est pas facile. Il y a cette honte d'en parler, surtout quand tu es une jeune femme. Et aussi, la honte d'aller en réunion AA dans sa ville et d'être reconnue. J'ai quand même laissé un message en ce sens. En retour j'ai eu un message sur mon répondeur, assez réconfortant, je le réécoute pour me convaincre, je remercie cette personne anonyme qui veut m'aider. Elle avait la voix de la sagesse.

Je rejoins Link sur le Xanax. Je sais que j'ai une tendance à la dépendance. La drogue dure a aussi été ma béquille pendant un an. Je consommait de la C, influencée aussi par mon entourage. Je l'ai changé volontairement... je n'ai pas envie de trouver un substitut, je veux une solution. Pour ceux qui me lisent et qui se retrouve un peu dans mon témoignage : Xanax n'est pas la solution.

Enfin, merci Isabelle pour ton témoignage.

Je me retrouve beaucoup dans ce que tu dis, au sujet de l'abandon, de la rancune envers nos mères, de la honte qu'on ressent et d'utiliser ce « poison » comme tu le dis si bien, comme une sorte de béquille.

J'ai eu peur pour ma santé, j'ai fait un bilan sanguin plutôt rassurant, cependant il y a la prise de poids et aussi la peur qu'on me retrouve un jour morte d'un mauvais mélange ou dans mon vomi... Je t'encourage à faire un bilan sanguin.

Tu mentionnes tes enfants... comment arrives-tu à lier cette dépendance avec le titre de « maman » ? Désolée si ma question est directe mais je m'interroge.

J'ai l'âge d'être maman et pourtant je n'arrive pas à passer le cap. Je ne pense pas que je serai une bonne mère, c'est simple.

Quant aux idées pour arrêter... j'en ai, mais je ne les suis pas. On est lundi, je reste chez moi pour boire. Mais j'avais pour option le sport, le psy, les AA et vous.

À vous lire.

Cathy.

---

#### **Profil supprimé - 24/10/2018 à 18h32**

Bonjour.

Je me lance à mon tour forcée de constater que mon histoire ressemble fortement à la vôtre.

J'ai une petite trentaine, un mari, deux enfants qui me comblent et un travail qui me plaît.

J'ai de très bons rapports avec ma famille, une vie amicale riche bref une vie que je trouve plutôt privilégiée...

J'ai commencé à boire de l'alcool pendant mes études comme tout le monde ni plus moins...

Je ne buvais jamais seule, je pouvais ne pas boire pendant des jours, semaines sans que cela soit un problème. J'étais une étudiante qui aimait faire la fête comme beaucoup.

Depuis 2 ans je me rends compte que ma consommation n'est plus du tout la même.

Mon mari est souvent absent, il se passe des mois où il ne rentre que 2 jours par semaine.

Je me retrouve seule avec mes enfants à gérer le boulot et le quotidien...

J'ai commencé à boire une bière le soir une fois les enfants couchés pour décompresser de ces longues journées.

Et puis d'une bière je suis passée progressivement à 2, 3, 4...

Quand les amis passent à la maison je suis toujours raisonnable, en société également...

Mais l'alcool est devenu mon compagnon de solitude.

Je peux passer des jours sans boire mais à la moindre contrariété, au moindre coup dur je me réfugie dedans...

Certains jours je minimise ma consommation en me disant que ce n'est pas tous les jours, que je peux aussi m'en passer mais il faut reconnaître que ça reste une béquille de laquelle je ne peux me passer...

Je me dis tous les jours qu'il faut que je réduise, qu'il faut que j'arrête de boire toute seule ( j'aurais trop honte que mon entourage s'en rende compte et encore plus de m'ennivrer devant eux ) mais pour l'instant je ne pense que réduction et non abstinence.

Tout ça pour dire que je pense être au bon endroit même si ce n'est pas chose facile de l'admettre...

Merci de m'avoir lue et surtout courage à tous face à la dépendance.

Julie.

---

#### **Lethibe - 25/10/2018 à 09h41**

Bonjour Mesdames,

Je lis vos témoignages avec une grande tristesse !

Mon mari est alcoolique !

Je pense que le xanax est un anti-dépresseur et ne peut en aucun cas vous faire arrêter de boire et comme l'a dit une personne il ne doit pas faire bon ménage avec l'alcool.

Je me rend compte en fait que vous êtes dans une profonde détresse.  
Que votre refuge c'est l'alcool.

Je vais être un peu dure en vous disant que vous vous trouvez des excuses pour boire. Il vous faut un coupable.  
Après j'ai lu et j'ai compris que certaines d'entre vous n'avez pas eu des premières années de vie faciles mais pensez vous que toutes les personnes ayant connue des malheurs boivent ?

J'aurais moi même des raisons de boire et pourtant je ne bois pas ou alors que pour le côté festif.

Pour celle qui boit avec des enfants ! Imagine qu'un soir un de tes enfants ait un problème, tu ne pourras pas l'emmener à l'hôpital ou même tu paniqueras et ne sauras pas quoi faire.

J'ai été un peu crue mais c'est pour vous faire réagir avant que ne perdiez tout.

N'ayez pas honte de boire ! Il n'y a pas de honte à avoir !

Mais il est honteux par contre d'en être conscient et de ne rien faire pour que ça change.

Prenez vos vies en mains et vous verrez que la vie est plus belle sans ce poison !!

Je vous souhaite de trouver la motivation et le courage d'aller demander de l'aide et de surtout vous en sortir

N'hésitez pas à écrire et parler, ici ou ailleurs ça peut vous faire du bien et vous soutenir

a vous lire

Lethibe

---

#### **patricem - 25/10/2018 à 10h47**

Bonjour,

L'alcool n'est effectivement pas une réponse mais dans les premiers temps, il agit comme un anti-dépresseur (en vente libre). Puis, après, il accentue la dépression. Et chez certaines personnes, c'est l'engrenage. Tout le monde n'est pas égal devant cela.

Avez-vous pensé à aller voir un psy ?

Courage,

Patrice

---

#### **Profil supprimé - 25/10/2018 à 14h57**

Bonjour à tous.

Patrice effectivement l'alcool permet de sortir la tête de l'eau, du moins en apparence et agit comme un anti-dépresseur à un moment T. Evidemment qu'une fois ses effets passés on se sent mal (physiquement selon la quantité avalée et psychologiquement parce qu'on se dit qu'on n'aurait pas du...).

Personnellement j'ai vu plusieurs psy depuis quelques années car j'ai toujours été d'un naturel angoissé, ce qui me valait entre autre d'énormes crises m'empêchant de faire quoi que ce soit.

Ce n'est pas ces crises qui m'ont conduite à boire mais j'imagine que la solitude que je ressens depuis 2 ans à cause des absences répétées de mon mari ont fait ressortir mon état anxieux et j'ai trouvé dans l'ébriété le moyen de le faire taire quand j'en ressentais le besoin.

En ce moment je bois peu ( apéro du week-end entre amis) puisque mon mari est présent tous les soirs...

Il repart bientôt et j'appréhende.

Je ne veux pas retomber dans la spirale de mes soirées arrosées mais je ne suis pas sûre de pouvoir me faire confiance pour résister...

Chère Lethibe,

je trouve ton message tellement moralisateur et ne pensais pas tomber ici sur de tels jugements.

Tu dis que ton mari est alcoolique et j'imagine que ta vie n'a pas été rose mais je ne suis pas sûre que cela t'autorise à nous juger.

Tu te dis "crue" pour provoquer un électrochoc mais ne penses-tu pas que le fait de venir se confier ici est déjà un premier pas vers une envie d'en découdre avec l'alcool ?

Peut-être que tes mots m'ont blessée car la vérité n'est pas facile à admettre mais pour ma part le seul électrochoc qu'ils génèrent est de ne plus vouloir en parler ici ou ailleurs.

Si quelqu'un que je ne connais pas le fait je n'ose même pas imaginer me confier à mes proches, mon médecin ou mon psy...

Il m'a fallu plusieurs jours avant de poster un message ici et tu viens de le torpiller en quelques secondes.

Bonne journée à vous.

Julie.

---

**patricem - 25/10/2018 à 15h39**

Bonjour,

il y a aussi les AA, pas forcément dans votre ville, histoire de ne pas croiser un voisin. Et le côté anonyme, c'est aussi que vous n'avez pas l'obligation de donner votre vrai prénom, si cela vous fait vous sentir mieux.

Et entre personnes qui ont le même problème, il n'y a normalement pas de jugements...

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé - 25/10/2018 à 21h03**

Bonjour Julie,

L'alcool n'est pas vraiment un anti-dépresseur, c'est un anxiolytique. Et du coup oui il calme tes angoisses. Du coup tu peux profiter des moments où tu ne bois pas pour chercher tout autre moyen de calmer ça. C'est sûr que cela n'aura pas l'effet immédiat de l'alcool, ce sont des pratiques à mettre en place régulièrement mais ça peut t'aider peut-être.

Tu peux aussi essayer de déterminer ce qui te cause ces pics d'anxiété et voir si tu peux soulager certaines de ces causes. Quand on a un fond anxieux se retrouver avec de grosses responsabilités n'est pas facile...

Si tu viens écrire ou lire ici c'est pour toi avant tout, le regard des autres n'est pas vraiment important. Et tu peux faire d'un moment désagréable une source d'expérience pour l'avenir.

Essaie de retenir plus une envie d'aider un peu maladroitement et reviens parmi nous 😊

De plus je trouve que tu as bien exprimé ton ressenti, c'est une chouette qualité ça..

A bientôt?

Bonne journée

---

**Moderateur - 26/10/2018 à 11h45**

Bonjour Julie,

J'appuie les propos de Flo66 : vous avez très bien exprimé votre ressenti et vous avez eu raison de le faire.

Les forums sont un lieu de partage où chacun vient exprimer son ressenti et son expérience. Aussi, ne prenez pas ce qu'a écrit Lethibe comme un jugement personnel mais plutôt comme une vision différente de la vôtre.

Ne déduisez pas de ce qui vient de se passer qu'à chaque fois que vous vous ouvrirez de votre problème vous serez jugée. Les contributeurs de ce forum, vos proches, votre médecin, un psy peuvent être des ressources dont vous aurez besoin. Surtout ne vous privez pas de cette aide !

Comme le dit Flo66 venez ici pour vous avant tout et continuez à trouver, grâce aux partages que permettent ces forums, vos solutions. Il n'y a que vous qui pouvez savoir ce qui est bon pour vous mais nous sommes là pour essayer de vous aider à le trouver.

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 08/11/2018 à 20h02**

Bonjour Julie, je pense qu'il n'y a rien de moralisateur dans les propos de de Lethibe. Je la comprends pour être dans la même situation qu'elle, enfin, la mienne est bien pire...

Ce qui est difficile, c'est que le conjoint est souvent un aidant. Il fait tout, tout le temps et seul. J'ai connu ces moments où je devais non seulement tout faire mais encore avaler mes émotions, prendre de côté mes besoins, mettre mon couple en péril afin de donner une petite chance à l'autre, pour qu'il s'en sorte... Et on se retrouve obligé de faire tout cela en dépit de nos propres problèmes passés ou présents... On souffre du manque de reconnaissance (et souvent notre partenaire nous en veut quand il ne nous menace pas de nous quitter !) et du manque d'aide... Nous aussi on aimerait avoir quelqu'un sur qui compter, à qui raconter nos journées, quelqu'un qui nous fasse un petit repas, s'inquiète pour nous etc... Le conjoint qui n'est pas alcoolo-dépendant doit toujours aller bien, quoiqu'il arrive... en dépit de sa souffrance. C'est pourquoi on peut ressentir une sorte de sentiment d'injustice et de déséquilibre... C'est difficile de comprendre pourquoi l'autre continue à boire en dépit de la souffrance et des difficultés que cela occasionne... De notre côté, nous tenons, même lorsque nous sommes à bout... Pour ma part, j'ai renoncé à opposer ces deux souffrances... elles sont toutes les deux valables... Il faut que chacun, au sein du couple, s'aide le plus possible et se manifeste du soutien, du réconfort, de l'empathie. C'est très important.

---

**Vaio - 09/11/2018 à 13h47**

Bonjour,

Cela fait bien longtemps que je suis passée ici, je continue mon joli bout de chemin.  
75ième jour que je me soigne contre ma pire ennemie, l'alcool.

Julie et Jupalini, je n'ai pas le temps de vous raconter mais je le ferai ce we. Je suis comme vous, je me soigne. Oui, j'ai eu besoin de l'alcool pendant 15 ans pour adoucir mes maux, ma souffrance, pour que la vie glisse plus facilement.  
Et non Lethibe, ce n'est pas un signe de faiblesse !

Il faut trouver les maux à soigner, à évacuer, à pardonner, à SE pardonner, à s'occuper de soi et s'aimer. Vivre pour soi, comprendre qu'on est la seule à pouvoir faire son bonheur et pas toujours pour les autres.

Ne lâchez pas.

C'est dur, ça prend du temps, prenez le temps.

Ça fait mal parfois de voir ses maux en face, beaucoup de choses ressurgissent (je n'ai jamais autant pleuré mais il faut pleurer) mais c'est tellement bénéfique.

A très vite.

---

**Vaio - 09/11/2018 à 14h32**

Lethibe,

Tu vois, je prends sur mon temps de travail pour revenir sur ton message, qui continue de percuter dans ma tête.

Comment peux-tu oser accabler des personnes malades, qui prennent conscience de leur maladie et qui viennent demander de l'aide ?  
Tu accablerais une personne atteinte du cancer ? Ou de toute autre maladie ?

Mais oui, tu vas dire que nous, les alcoolos, on l'a bien cherché et on n'a qu'à se fouttre un coup de pied au cul !

Et bien non, on ne l'a pas cherché.

Et oui, on en est triste et encore plus malheureux.

Tu l'écrits toi-même : la détresse.

Tu frappes sur des gens en détresse ???

Oh mon dieu, c'est à cause de gens comme toi que j'ai bu et que j'ai mis si longtemps à m'arrêter !

---