ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JEUNE CONSOMMATRICE

Par Profil supprimé Posté le 04/04/2019 à 13h25

Bonjour,
J'ai 26 ans et je bois régulièrement seule depuis près de 7 ans maintenant. J'ai réussi à le cacher à mon entourage pendant un bon moment, mais j'ai fini par le dire à ma mère il y a environ un an. Elle ne m'aide pas vraiment car elle me fait culpabiliser dès que je lui dis que j'ai bu.
A chaque fois c'est la même chose : au bout de deux verres je n'arrive plus à me contrôler, si je suis en soirée avec des amis quand je rentre je m'achète à boire sur le chemin et je ne me couche qu'ivre morte. Aujourd'hui je n'ai pas pu aller en cours à cause de ça. Ca fait des années que les lendemains m'empêchent d'aller travailler ou en cours. Je dis que je suis malade, ce qui est en partie vrai, mais c'est en partie un mensonge et je n'en peux plus de mentir ainsi continuellement, et de me priver de journées où je suis en état de fonctionner.
J'ai pris rdv dans un centre d'addictologie mais c'est dans un mois et demi. Je me sens très seule et très mal de manière générale.
Personne ne sait que je bois comme ça à part ma mère. J'arrive assez bien à le cacher à mon entourage.
Je ne sais pas vraiment ce que je cherche à faire avec ce message, mais j'ai vraiment besoin de parler car ça ne va pas du tout.
Y a t il des personnes comme moi ici ?
Merci de m'avoir lue

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 05/04/2019 à 09h35

Bonjour Clem

Je comptais créer un fil sur le forum pour mon premier message dessus, mais je vais écrire ici directement car je me suis reconnue dans tes lignes !
J'ai 26 ans aussi, quasiment 7 ans d'alcool au quotidien, très peu de gens au courant (simplement deux très bons amis). Comme toi j'étais douée pour le cacher à mon entourage.

Que tu reconnaisses avoir un problème et que tu aies pris rdv dans un centre est une première étape ! Comme toi pour ces centres j'avais un très long délai d'attente. Sentant la motivation et le ras-le-bol de la situation (cela faisait 2 ans que je songeais à consulter), j'ai décidé d'aller voir un médecin généraliste (qui avait une spécialité addictologie). Ça peut être une solution si tu ne te sens pas d'attendre 1 mois et demi ?

Je pense qu'il faut mieux être accompagnée que de se lancer seule dans un sevrage... et rien que d'en parler à un médecin ça soulage. Il pourra aussi te prescrire un médicament pour aider (ce qui ne fait pas tout, la motivation reste essentielle !).
Si tu as un/des ami.e.s proches et en qui tu as confiance je te conseille de leur en parler. Leur écoute et leur aide est précieuse.

J'avais aussi pour habitude de boire seule, et j'angoissais de me retrouver seule le soir, ou peur de ne plus m'amuser en soirée avec des amis sans alcool. C'est un gros changement mais la fierté avec laquelle tu te réveilleras le matin vaut largement ces doutes. Il faut ré apprendre à vivre avec soi-même, et ne pas hésiter à faire de nouvelles activités, de nouvelles occupations...

Pour ma part jusqu'ici je n'ai pas eu à prendre les médicaments (Valium pour les premiers jours en cas de gros manque/angoisse, et un autre à prendre 1h avant une situation à risque, qui diminue l'envie de boire et donne quelques effets pas cool... donc je tiens bon en me disant que c'est soit une soirée tranquille au jus de fruits, soit une soirée nauséeuse!!). Par contre pas mal de vitamines, fruits, légumes et beaucoup d'eau !!
J'attaque mon 6ème jour, c'est pas énorme mais chaque jour est une victoire

N'hésite pas à écrire ici, je viendrai te lire et à la lecture des autres posts je pense qu'ici on est tous là pour s'aider !!

Bien à toi

Bulle