

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

## JUSQU'À QUEL POINT JE NE MAITRISE PLUS RIEN ? UNE CURE EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 16/08/2019 à 22h07

Bonjour,

Je suis une femme de 24 ans et je suis dépendante à l'alcool. Le terrain dépressif qui est en moi depuis longtemps et le départ de chez mes parents il y a quatre ans ont fait qu'une consommation excessive mais ponctuelle en soirée s'est transformée en consommation très fréquente (plusieurs fois par semaine).

A partir de mes vingt ans, l'alcool est devenu omniprésent dans ma vie. D'une part parce que les occasions sociales de boire se sont multipliées (verres entre amis, soirées, erasmus et maintenant verres après le travail...) et d'autre part parce que je me suis mise à boire seule fréquemment.

Cette consommation seule s'est installée peu à peu l'année où je suis partie car cela me permettait d'oublier. Depuis je n'ai jamais vraiment réussi à éradiquer ces moments où je me laisse partir bien que je le regrette amèrement à chaque fois que cela arrive. Je dirais que ces consommations sont celles qui me font le plus honte.

Néanmoins, les consommations que j'ai en soirée sont elles aussi problématiques car je peux boire des quantités très importantes. En fait, dès lors que du vin (blanc notamment) est posé sur la table je peux me descendre la bouteille, voire un peu plus, quitte à me faire vomir et repartir. Il est plus simple pour moi de ne boire aucun verre plutôt qu'un ou deux. Plus je bois, plus je bois vite et avec l'envie de m'enivrer complètement.

Je sais que j'ai un problème, que ce qu'il se passe est certainement grave, mais je n'arrive pas à réagir réellement. Il y a un an, après qu'une amie proche m'a dit qu'elle s'inquiétait de ma consommation, j'ai décidé d'arrêter de boire pendant un mois afin de voir si j'en étais capable. J'y suis arrivée, sans trop de difficultés. C'est à cette même période que j'ai souhaité être aidée dans un CSAPA. Actuellement je vois une éducatrice spécialisée, une psychologue et un médecin dans ce cadre. Pour autant aujourd'hui, les consommations sont là. Cette année, je me suis fait une entorse à cause de l'alcool, je me suis mutilée (ce que je n'aurais pas fait sobre) et je me suis retrouvée dans des situations embarrassantes. Récemment j'ai fait une analyse de sang qui a montré que mon volume globulaire moyen (un indicateur de détection de l'alcoolisme) était très légèrement au dessus de la limite haute. Suite à ces résultats je n'ai pas bu pendant quelques jours. Mais il a suffi d'un verre pour reprendre des consommations quasi quotidiennes alors même que mon sang me dit de faire attention.

Un matin il y a quelques semaines, je suis allée en consultation avec ma psychologue. J'avais bu seule la veille, j'étais donc particulièrement triste et épuisée. Elle m'a proposé d'intégrer un centre de soins pendant six semaines pour mettre un coup d'accélérateur dans la thérapie si je peux dire. Sur le moment j'ai pensé que c'était une très bonne idée, maintenant je ne sais plus trop. Je sais que cela va mal et que je porte un lourd secret car si beaucoup de personnes savent que j'ai un problème avec l'alcool, je ne crois pas qu'elles réalisent l'étendue du problème. Aller en cure, c'est dire haut et fort qu'on est malade, qu'on a un problème, qu'on ne sait pas se contrôler. Et c'est terrible à 24 ans de se voir ainsi à cause d'un produit qui est tellement banalisé. J'ai peur. Peur de partir six semaines avec de parfaits inconnus qui seront peut être dans un état encore plus avancé que le mien. Peur de devoir mentir à tout va à mon retour. Peur d'en parler à ma mère. Et peut-être aussi que j'ai peur car je ne sais pas ce que je devrais faire : arrêter complètement ou limiter ma consommation en supprimant déjà celles qui ont lieu seule ? Je pense aussi que j'ai peur de la vie sans cette issue temporaire qui me détend, qui me permet de m'oublier. Je ne sais plus à quoi ressemble la vie sans l'ivresse fréquente. Ce que je sais en revanche c'est que je fais une dépression et que sobre je dois m'affronter. Aujourd'hui je ne sais pas par quel bout le prendre car je suis à peu près sûre que si je ne guéris pas ma dépression, je ferai une rechute.

Que dois-je faire ? Cette cure est-elle obligatoire ou ai-je des alternatives ? Si j'y vais, comment l'assumer ?

Merci d'avance pour vos réponses.

## 4 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 19/08/2019 à 13h53

Bonjour à toi,

moi j'ai deux fois ton âge donc 2 fois plus de vie, de souffrances et de problèmes. Je suis aussi une maman de deux enfants 21 et 25 ans, je suis tombée dans ce travers il y a 1 1/2 ans suite à un burn out je te conseille pour toi surtout pour toi et ton entourage de réagir une cure n'est pas une tare bien au contraire c'est se prendre en main j'ai été internée deux mois il y a 1 an et je suis toujours suivie par un psy et une addictologue c'est nos branches pour nous aider et je peux te dire que ça m'aide fortement je ne vais pas te dire que tout est gagné pour le moment mais j'avance bien confies toi à ces personnes qui sont compréhensives à ce problème ne gaches pas ta vie tu pourrais être ma fille et quand je vois sa détresse il faut tout mettre en oeuvre pour réussir.

Je crois en toi tu as toute seule levée le problème donc tu en es consciente va jusqu'au bout et lâche rien bon courage.

**Profil supprimé - 22/08/2019 à 20h47**

Oui, tout comme moi tu as levé le problème. Il ne faut plus boire une seule goutte et se faire aider. N'attends pas de tout perdre. Je sors seulement depuis 48 des urgences, je connaissais mon problème depuis longtemps (comme toi, capable de boire seul et beaucoup)

J'attaque mon traitement, et j'ai demandé à avoir un suivi désormais, car j'ai été trop loin... Conduite bourré avec mon fils de 11 ans qui a tout compris de mon problème depuis plusieurs années... J'ai eu un ange jusqu'à présent... Je lui ai fait la promesse cette fois de me soigner une bonne fois pour toute... Je me donne des idées positives et de nouveaux objectifs pour mon avenir du coup, et pour retrouver une vie "normale" et enfin saine. Il faut s'accrocher et aller de l'avant, se faire aider 😊

---

**Profil supprimé - 23/08/2019 à 11h53**

Ça y est ce matin, première fois que je sortais seul de chez moi. L'appréhension m'a pris rien que d'y penser, du stress, les mains moites etc... Pour retourner à la pharmacie et prendre du pain.

Trop content, la je suis rentré vraiment fier... J'avais peur d'avoir des tremblements car ce n'est que mon 3ème jour de traitement. Mais c'est bon, ouf..... Trop fier, je reprends confiance, pourvu que ça aille crescendo pour affronter les entretiens d'embauches car je vais devoir retrouver du travail et assurer d'ici 10-15 jours.

---

**Olivier 54150 - 24/08/2019 à 21h51**

Bonjour.  
Je dirais qu'avoir la possibilité de faire une cure est une chance.  
Cela permet de faire les choses dans l'ordre, c'est à dire, supprimer l'alcool pour enfin pouvoir t'occuper de la dépression en apprenant à vivre sans ce poison.  
Garde à l'esprit que l'alcool détruit vraiment les gens, les vie, l'avenir...  
A 28 ans j'ai fait une cure de 6 semaines et soigné ma dépression dans la foulée. Je n'ai jamais retouché un seul verre. C'était il y à plus de vingt ans.  
J'ai rassemblé sur un petit site plein d'infos qui mon aidé: <https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>  
Bon courage.  
Olivier

---