

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### J'AI PEUR QUE L'ALCOOL DÉTRUISE MA VIE.

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 04/11/2019 à 09h29

Bonjour,  
J'espere que quelqu'un lira ce message et peut-être me donnera une réponse. Sinon tempis au moins j'aurai écrit sur ce qui me fait du bien et du mal à la fois.  
J'ai 27 ans et maman d'un enfant de 7 ans, j'ai un labrador.  
Bon bref j'ai commencé à boire vers l'âge de 14 ans mais peu et tout les weekends, j'ai fait mon premier coma éthylique (je doute sur l'orthographe...) à 15 ans à nouvel an.  
Je buvais tout les weekends puis en rencontrant le père de mon fils ce fut tout les soirs (1 bouteille de whisky) ensuite j'ai tout arrêté (alcool et cigarette) pendant ma grossesse et l'allaitement c'était dur je buvais des bières sans alcool mais je n'ai pas bu une goutte pendant 18 mois en tout.  
Ensuite j'ai recommencé par petites doses, un verre de vin par-ci par-là, puis toutes occasions après étaient bonnes pour boire quand je cuisine quand je repasse en fin de journée etc ...  
En tout cas à cet époque je ne pouvais pas imaginer ma soirée sans un verre.  
Après tout s'est compliqué avec la séparation du père de mon fils ... je devais avoir 25 ans et depuis même si j'ai du mal à me l'avouer je pense que j'ai un problème avec l'alcool, je tourne à 4 bouteilles de vodka par semaine, quand je suis triste je bois le matin. Sinon je commence à boire vers 17h00.  
Et je ne sais jamais m'arrêter et dans ma tête tout est prétexte à boire, il y a encore quelques mois je me souvenais toujours de tout et puis ça fait quelques mois qu'au bout du 4 ou 5ème verre j'ai un black out totale, aucun souvenir.  
C'est très dur pour moi car j'ai l'impression de penser à ma bouteille de vodka du matin au soir et je l'aime et je la déteste.  
Et je me dis que je n'arriverai jamais à arrêter car je suis trop faible de nature.  
Enfin bon je me suis exprimée ...  
Si quelqu'un a tout lu merci et j'espère pouvoir échanger et communiquer car je suis déjà très seul dans la vie mais face à ce problème je le suis encore plus.

### 11 RÉPONSES

---

[Zozo94](#) - 04/11/2019 à 13h29

Bonjour Kisolwana

D'abord bravo d'avoir partagé ton expérience ici. Je pense qu'elle parlera à beaucoup de monde car ce que tu décris est familier à beaucoup de personnes qui connaissent une addiction à l'alcool. Tu as fait le bon choix car tu trouveras ici beaucoup de témoignages et de discussions et des personnes à qui parler, qui comme moi sont concernées par cette dépendance.

D'abord, tu évoques ta solitude face à ce problème. As-tu déjà envisagé d'en parler à ton médecin, ou de discuter avec des professionnels ? Il existe une rubrique sur le site où tu pourras trouver tous ces renseignements, tu peux aussi appeler le numéro si un jour tu te sens seule et que tu as besoin de parler ou d'informations pour commencer un suivi, et être aidée.

Tu peux arriver à prendre en main ce souci de consommation si c'est ce que tu souhaites, et ça ne sera que plus facile si tu es aidée pour ça, et soutenue par des personnes qui sont dans ta situation, comme ici. Ne doute pas de toi car beaucoup s'en sont sortis, ont réussi à éloigner l'alcool de leur vie, et ils pensaient eux aussi ne pas en être capables. Tu n'es pas plus faible que les autres. Devant l'alcool on doit tous être vigilants et avoir la même force.

Prends soin de toi, de ton fils et de ta santé, et n'hésite pas à donner des nouvelles.

---

[Profil supprimé](#) - 04/11/2019 à 16h29

Merci beaucoup d'avoir répondu,

Je suis seule car déjà je n'ai pas de famille à moins de 800 km, je suis seule car je n'ai aucune amie depuis 7 ans alors le soir évidemment c'est très dur une fois que mon fils est couché ce sont les verres qui sont indispensables pour moi.

Mon médecin traitant ... bof désolé il est bof je ne veux pas lui en parler. Et qu'entends-tu par spécialiste ?

Parce que en 2015 je voyais un psychiatre pour d'autres problèmes mais on avait discuté de ma consommation d'alcool et elle m'avait mise en clinique et sous valium et franchement c'est une expérience que je ne veux pas revivre.

Alors si tu peux me dire quel genre de spécialiste contacter ?

Et les groupes de parole je serai incapable d'aller parler "en vrai" je suis pas à l'aise avec le monde (4 personnes c'est déjà du monde pour moi .. lol)

Merci encore d'avoir répondu !!

---

[patricem](#) - 04/11/2019 à 17h04

Un psychiatre n'est pas forcément spécialisé en addictologie. Il faut compléter par un addictologue (qui est aussi en général un psychiatre) et un psychologue.

Quand aux groupes de paroles, ils sont anonymes, on n'est pas obligé de parler au départ et on peut donner un faux prénom si cela permet de mieux se sentir...

Quand au traitement sous valium, cela ressemble à une cure de sevrage. Mais sans suivi derrière, c'est un peu vain...

Courage,

Patrice

---

#### Profil supprimé - 04/11/2019 à 17h43

Et aussi j'aimerais comprendre pourquoi ces black out total ?

Avant je n'avais jamais connu ça et pourtant j'avais la même consommation. Je ne me souviens vraiment plus de rien et j'aimerais savoir si ça a une conséquence aussi sur ma mémoire au quotidien parce que j'ai l'impression d'oublier beaucoup de choses même si je n'ai pas bu .

---

#### Profil supprimé - 04/11/2019 à 18h04

Merci pour cette réponse,

Un addictologue est-il remboursé ? Car je sais que les psychiatres oui et les psychologues non ...

---

#### Moderateur - 04/11/2019 à 18h27

Bonjour,

Pour répondre à votre question sachez que vous pouvez rencontrer gratuitement des psychologues et médecins addictologues dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie).

Pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous consultez notre rubrique adresses utiles (

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles> ) ou appelez-nous au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).

Cordialement,

le modérateur.

---

#### Zozo94 - 04/11/2019 à 19h55

Coucou,

Pour le médecin addictologue, j'en consulte un en hôpital et je te confirme que c'est remboursé. Il y a plusieurs types d'aides qui t'ont été conseillés, à toi de voir celle qui te conviendra le mieux. Si l'idée du groupe de parole t'effraie, ne t'en fais pas il y a d'autres solutions. L'addictologue peut être un bon interlocuteur (c'est ça que j'évoquais quand je disais spécialiste, désolée pour le manque de précision...). Comme dit Patrice, il faut réellement un suivi, car affronter ça seul est très compliqué.

Pour les black out, qui surviennent ces derniers temps, c'est sûrement lié au fait que l'alcool consommé excessivement "détruit" certaines cellules du cerveau, telles que des neurones (en gros des connexions qui te permettent de réfléchir vite et bien : la matière grise). La consommation excessive peut aussi jouer sur le système nerveux, et atteindre des parties liées à la mémoire.

Ces atteintes peuvent se faire à court terme, par exemple quelqu'un qui prend sa première cuite peut avoir un black out (ça a été mon cas), mais aussi à long terme. Donc ton phénomène de black out peut surgir même si ça fait un certain temps que tu consommes, et c'est un signe que l'alcool a des répercussions plus fortes sur ta mémoire aujourd'hui, répercussions qu'il n'avait pas avant.

Lors de mes dernières cuites ça m'est arrivé aussi et c'est très désagréable. Je pense qu'un addictologue pourra bien mieux t'informer sur ça si ça t'inquiète.

Dans un premier temps, tu as eu bien raison de venir t'exprimer ici. Si tu en as la possibilité, tu peux essayer de prendre un rdv dans un CSAPA, histoire de parler de tout ça. Ça va te soutenir et te donner du courage. Tu n'es pas seule.

---

#### Profil supprimé - 08/11/2019 à 05h47

Bonjour,

Merci beaucoup de me lire je me sens un peu moins seule.

J'ai tenu une journée entière sans boire alors bon je suis contente d'un côté et de l'autre je me sens un peu ridicule d'être fière de ça vu que j'avais les mains qui tremblaient, la voix aussi et devant la caissière je me sentais pas très bien mais bon.

1 jour c'est bien ? Et après ... quand on est seul on ne tiens pas beaucoup plus la preuve pour moi.

Je suis motivée à arrêter de boire ou diminuer (même si personne n'y croit je le sais ....) et puis quand j'ai voulu téléphoner à l'addictologue ben j'ai raccroché .

Je ne sais pas si j'ai peur de prendre RDV et de ne pas y aller ou de prendre RDV et de ne pas oser me confier.

Bref ... petit message j'avais besoin de parler .....

---

#### Profil supprimé - 08/11/2019 à 05h54

Aussi quelque chose que je voulais partager meme si personne ne lit mes messages ; j'ai publié sur le site "doctissimo" pour parler de ce probleme que j'ai et pour etre moin seule surtout face à tout ça. Surtout qu en ce moment les ptoblemes de ma vie s'accumulent et du coup les bouteilles aussi. Bref

Je suis vraiment déçue du site doctissimo car étant une femme je n'ai reçu que des messages "bizarre" (num de tel .. photos ..) et aucun messages de soutien ... bon c etait juste mon petit coup de gueule car je suis une jeune femme fragile mais pour autant pas bete et j ai eu l'impression que cest ce qu on pensaot de moi. Oui j'ai 27ans je n ai pas de reseaux sociaux etc ... alors peut etre que ça choque que moi ces messages mais bon ...

Bonne journée à tous .....

Anna

---

#### Profil supprimé - 08/11/2019 à 18h34

Bonsoir,

Je confirme, Doctissimo est le dernier endroit où il faut s'inscrire lorsque l'on est en butte avec un problème d'alcool ou d'autres dépendances . IL n'y a que quelques membres sérieux et la plupart sont des AA . J'y suis allé à quelques reprises mais constate à chaque fois que c'est le vide absolu . Rares , très rares sont les alcooliques qui se libèrent de leur dépendance . Par contre , point positif , c'est grâce à Doctissimo que j'ai accepté d'être opéré par un robot lorsque j'ai dû subir une prostatectomie radicale .

Prends bien tout ce qui est mis à ta disposition pour sortir de l'enfer de l'alcool .

Bon courage à toi Kisolwana, tu n'es plus seule .

---

#### Zozo94 - 08/11/2019 à 20h57

Coucou Kisolwana,

C'est super que tu donnes des nouvelles. Une jour sans boire ? Bien sûr que tu peux en être fière. Toutes les personnes qui te lisent doivent l'être. Tu as fait un essai, tu as réussi un jour, même si tu n'as pas tenu ensuite c'est toujours une réussite, une preuve que tu peux y arriver ! En répétant ce jour sans boire, l'un après l'autre, finalement ça pourrait faire 1 + 1 + 1 etc. jours. C'est le but, donc un jour c'est une victoire.

Ce qui doit t'interpeler par contre c'est les signes physiques du manque (les mains qui tremblent, te sentir mal). En présence de ces signes, il peut être dangereux pour toi d'entamer une abstinence seule, sans un suivi médical. C'est une raison importante de consulter, pour qu'un médecin aies un regard sur ton addiction, tes motivations, et pour ta sécurité.

Tu as téléphoné, même si ce n'est pas allé au bout c'est un premier pas; Tu as décroché ton téléphone et appelé. La prochain challenge que tu peux te mettre est d'attendre que quelqu'un réponde. Dis toi que ça ne t'engage à rien, ça ne t'oblige à rien, mais tu verras dès qu'on va te parler et que tu auras prononcé les premiers mots, ça ira mieux et tu ne le regretteras pas.

SI tu prends un RDV évidemment c'est mieux d'y aller mais si finalement tu n'en as pas la force, personne ne t'en voudras. Tu sais tu auras déjà franchi une grosse étape en prenant ce RDV. Et si tu n'ose pas te confier c'est pareil. Il ne faut pas culpabiliser sur ça, c'est très dur de se livrer. Alors dis toi que tu en es capable, crois en toi, car tu en as envie et tu es motivée. Si finalement tu as trop peur, ne t'en veux pas !

---