ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI PEUR ET J'AI HONTE

Par Lightning Posté le 15/05/2020 à 20h10

Bonjour à tous,
Je viens vers vous car je n'ose pas me tourner vers mon entourage, même s'ils sont au courant que ça ne va pas.
Alors voilà, je ne bois pas tous les jours, une à deux fois par semaine et souvent dans l'excès.. Je ne sais pas m'arrêter au bon moment, y compris en soirée avec des amis. Je me met du coup minable alors que ce n'est pas mon souhait initial, ça me pète à la gueule d'un coup et ça part en vrille. Au début je gérais, car je bois à cette allure depuis au moins deux ans, souvent de la bière forte ou non, je peux boire un pack de 20 en une soirée, mais maintenant c'est de pire en pire vis à vis de mon comportement. J'appelle mes proches pour discuter et croyez moi que discuter bourrée c'est horrible.. Surtout le lendemain quand tu ne te rappelle de rien mais à des brides de souvenirs. Alors voilà, j'ai peur car la perte de mémoire est ressente, je ne sais plus ce que je dis au moment où je le dis. Ma mère m'a appelé aujourd'hui très en colère contre moi car je vous parle d'hier soir. J'ai essayé de nier que non je n'étais pas à l'ouest hier, que tout allait bien etc mais visiblement elle sait pertinemment que c'est faux.
Suite à ça j'ai décidé d'arrêter totalement de me mettre en vrac, déjà seule chez moi et ensuite avec les amis.
Je cherche du soutien parmi vous car comme on dit, j'en ai gros.
Merci d'avoir pris le temps de me lire.. Et si vous avez des conseils à me donner je suis preneuse.
Cordialement

22 RÉPONSES

an69 - 16/05/2020 à 11h21

Bonjour Lightning
Félicitations pour votre décision. Vous avez raison de vous inscrire sur ce forum car c'est important d'échanger avec des personnes qui vivent ou ont vécu la même expérience. Bon courage à vous.

Tartine66 - 16/05/2020 à 14h21

Bo jour,

Je me connecte ici pour la premiere fois et je tombe sur ton message qui fait fortement écho à ma situation.
J ao exactement ce type de comportement avec l alcool, c est moins frequent que toi car j ai nettement reduis. Je n appelle pas mes proches mais j ai un un comportement que je ne cautionne tellement pas quand je suis non alcoolisé....
Je n arrive pas à tenir la promesse que je me fais régulièrement de ne plus boire, boire à en perdre ma dignité.
J aimerai t aider, j espère demarrer une nouvelle tranche de vie sans ce boulet....

patricem - 17/05/2020 à 13h51

Premier conseil : en dehors de son parrain alcoolique (ou équivalent), n'appeler personne. Pas de SMS. Pas de messages sur les réseaux sociaux.
Deuxième conseil : plus sérieusement, vous semblez faire des blackouts. En général, cela veut dire que vous avez pris beaucoup d'alcool en peu de temps. Et les autres, vous la première, peuvent ne pas se rendre compte que vous êtes en blackout. Si vous pouvez soupçonner que cela va mal se passer, faites vous accompagner par quelqu'un qui vous ramènera.
Troisième conseil : vous avez des symptômes d'alcoolisme. Il est temps d'aller voir un addicto, un groupe type AA, une cure. Il faut réagir le plus tôt possible.

Courage,

Patrice

Lili 50 - 17/05/2020 à 20h31

Bonsoir Lightning,
Je me retrouve dans ton témoignage. Je bois régulièrement et de manière excessive. J'arrive à être sobre 1 ou 2 mois mais je replonge systématiquement.
J'ai vraiment envie d'arrêter pour mes enfants parce qu'ils en souffre énormément. Je leur fait du mal, j'ai du mal à l'accepter.
Je me dis à chaque fois que je vais gérer ma consommation mais dès la première goutte je perd les pétales. Je fais des choses qui me font honte le lendemain. Je suis excessive dans mes paroles et mon comportement. Je n'ai pas de limite, je suis la plus forte de monde!
Je me sens tellement nulle le lendemain !
Parfois pour faire face à cette honte, je rebois dès le matin. Et c est l'engrenage.
Moi aussi je cherche du soutien car je ne connais personne qui souffre du même problème.

Je veux échanger pour avancer.
Merci de m'avoir lié, au plaisir de vous lire.

Lightning - 18/05/2020 à 19h04

Merci pour vos encouragements et vos conseils.
Depuis vendredi je suis sobre, je tiens, même si j'ai de l'alcool chez moi. Je n'y ai pas pensé du week-end, j'y ai pensé aujourd'hui par contre. Partout ou les yeux se posent il y a de l'alcool: dans les magasins, dans les films, les séries, dans les discussions avec les amis sur leur week-end etc. C'est pesant.
Du coup j'ai pas vraiment le moral, car je suis seule avec moi même, mes réflexions et mon histoire.
J'espère que ça continuera d'aller comme ça..
Bonne soirée à tous,

Light.

Tartine66 - 18/05/2020 à 23h20

Bonsoir Lighting,
Déjà félicitation! Tu as tenu avec les tentations sous la main. Cela doit te rendre fière et positive .
Ici aussi, grosse crise ce soir, je me sens un peu au fond du trou. Je n ai pas bu depuis jeudi soir et j en ai pas la moindre envi. Mais j ai du m expliquer et subir les reproches ttrs mérités de mon conjoint. Ce qui me fait mal c est que je ne peux pas lui prouver que je vais changer, j ai du mal à y croire moi meme.
Je prends rdv demain dans un centre d addictologie, j espère que cela m aidera. J ai vraiment besoin d aide, je veux avancer

---

Lili 50 - 19/05/2020 à 09h44

Bonjour Lightning,
N'est ce pas dangereux d'avoir de l'alcool sous la main ? À la moindre petite contrariété j'aurais tendance à me ruer dessus ! En tout cas bravo à toi si tu arrives à résister, mais n'oublies pas que la bouteille est ton ennemi

---

Lili 50 - 19/05/2020 à 09h52

Bonjour Tartine,
Tu ne peux pas changer comme ça, ce n'est pas une question de volonté, c'est une maladie. Est ce que ton conjoint en a conscience ?
C'est une bonne démarche d'aller voir un addictologue, tu reprendras confiance et verras qu'il y existe des solutions pour s'en sortir.
Bon courage à toi et raconte nous comment s'est passé ton rdv

---

AH - 19/05/2020 à 11h15

Bonjour

jeune maman de deux enfants de bas âge, je me retrouve dans vos témoignages.
je ne consomme pas régulièrement d'alcool mais j'ai tendance à trop boire quand je commence.
tout comme vous, au réveil, je suis envahie par la honte et j'ai peur de la fois de trop et que mon conjoint me quitte.
j'ai toutes les cartes en main et sais que je suis la seule à pouvoir me soigner mais j'ai peur de ne pas avoir la volonté.

J'ai décidé de me prendre en main après une nouvelle dérive : prise de RDV avec psychologue et RDV avec un infirmier du service addictologie lundi prochain.Je veux m'en sortir et ne plus avoir ces deux facettes.

échanger avec qui le souhaite pour s'entraider pourrait aussi être un plus

bon courage à tous, c'est effectivement difficile et se faire accompagner est indispensable car s'en sortir seul(e) est extrêmement difficile

Bien à vous

Tartine66 - 19/05/2020 à 15h48

Bonjour Lili 50,

Merci pour ton message ! Mon conjoint ne comprends pas ça, il ne comprends pas que je ne réussisse pas à simplement être raisonnable avec la boisson "comme tout le monde". Il a eu des propos très dur hier qui résonne en moi, je ne peux pas lui en vouloir. Mais je sens que j'aurai besoin de me sentir comprise.
Les addictologues de mon secteur ne consultent que par téléphone pour le moment à cause du Covid et je veux vraiment le faire devant une personne en face à face.... Je suis dégoutée ! Je vais tenter de trouver de nouveaux numéros.... Je veux avancer maintenant et ne pas attendre.

Mamadi - 19/05/2020 à 16h53

Bonjour Lightning,
J'étais dans le même cas que toi, il y a presque un an.
Je me suis adressée au CCAS de ma ville pour trouver de l'aide.

Si tu veux discuter n'hésite pas. J'ai 32 ans, et j'ai vécu d'excès pendant assez longtemps.
Bonne fin de journée.
Marion

Lili 50 - 19/05/2020 à 17h09

Tartine 66,
Les gens qui contrôlent leur consommation ne peuvent pas comprendre. Ne t'arrête pas aux reproches de tes proches et surtout à ceux de ton conjoint. Ils ne savent pas ce que c'est et pensent que l'on manque de volonté. Pas du tout !!
J'ai vécu exactement la même chose avec mon ex qui me prenait pour un déchet. C'était terrible de culpabiliser pour qq chose dont on est pas entièrement responsable. On se sent tellement incomprise et ça nous empêche d'avancer Tu as le mérite de vouloir t'en sortir et de prendre conscience de ton addiction. C'est un premier pas vers la guérison.
Malheureusement en cette période c'est pas évident de consulter effectivement.
Continue à venir ici, ça fait du bien de s'exprimer
Sans indiscrétion, quel âge as tu ?

Tartine66 - 20/05/2020 à 09h42

Merci Lili 50, ca fait déjà du bien d entendre ca. Ce matin j ai eu le droit à une bise de mon conjoint. Rien que ça, j ai cru m effondrer de larmes..... ^^ trop sensible.
J ai 32 ans. Oui ça fait déjà du bien et en même temps c est étrange... J ai jamais eu un nœud au ventre si longtemps.
C est super agréable que tu me répondes en tout cas, je sens que j avais besoin de ca. Ne plus me sentir seule.

Lili 50 - 22/05/2020 à 20h48

Bonsoir Tartine66,
Je suis très contente de pouvoir te faire sentir un peu moins seule dans ton désarroi
J'espère que ça va s'arranger avec ton conjoint. Mais il n'est peut être pas parfait lui non plus ?!
Si il t'aime il devra t'épauler parce que le combat n'est pas gagné d'avance. Maintenant ce qui a changé dans ta tête et même si tu rechutes, c'est que tu sais qu'il ne faut plus. Ça fait toute la différence et c'est comme ça que tu t'en sortira. Et puis cette maladie se guérit aussi et surtout par la parole selon moi. Il est important d'être bien entouré et de ne pas se sentir rabaissée ou inférieure parce que tu n'est pas comme tout le monde, parce que tu es plus sensible que les autres.
Seule toi compte, il faut prendre soin de toi avant tout et tant pis pour ceux qui te jugent. Ils ne seraient peut être pas plus fort que toi devant l'addiction
Je suis un peu plus âgée que toi mais j'ai déjà pas mal d'expérience avec l'alcool, et avec le jugement des autres...
Prends soin de toi, la vie est belle

---

an69 - 25/05/2020 à 12h20

Bonjour Tartine66
C’est difficile de trouver du soutien chez les proches qui souvent ignorent tout de cette maladie et pensent que tout est question de volonté. J’ai fait partie de ces entourages et les alcoolisations de mon conjoint me mettaient en colère. Il m’a fallu accepter de me renseigner sur l’addiction à l’alcool pour cesser de mettre la pression sur lui. Grâce également à une psychologue d’un CSAPA et à l’association al anon j’ai réussi à améliorer mon comportement et à accepter qu’il fallait du temps pour que mon conjoint se soigne et également accepter les rechutes etc. Bon courage à vous.

Tartine66 - 25/05/2020 à 21h07

Merci encore pour tes mots Lili 50,
Non il est très loin d'être parfait. Mais je préfère considérer que c'est mon problème finalement et je vais avancer pour moi et sans son aide. Je veux me le prouver à moi même. Je suis super motivée depuis ma prise de décision, et c'est la première fois que je me sens aussi motivée. Cela fait 15 jours seulement depuis ma dernière prise d'alcool mais je me sens épanouie. Je reste super vigilante quand à la rechute ou autre.... Mais je sens que j'ai amorcé quelque chose de nouveau dans mon cheminement personnel.
J'espère que tout va bien pour toi .

Tartine66 - 25/05/2020 à 21h11

Salut an69
Ton témoignage fait vraiment plaisir. Je comprends la colère de mon mari et je ne lui en veux pas. Je crois qu'il sent que je suis différente vis à vis de ça car il s'est vraiment adouci avec moi depuis quelques jours. Il ne veut pas comprendre et refuse d'aller à quelque réunion / rdv que ce soit. Je respecte sa position. Comme je disais plus hait, c'est mon problème.

Profil supprimé - 26/05/2020 à 15h38

Grâce à tout vos témoignages je me sent moins seule , c dur de pouvoir parler de ça , mon mari boit régulièrement mais n a pas la volonté d arrêter et moi je me rend bien compte de mon problème. je suis maman de deux enfants et c est pour eux qu aujourd’hui je souhaite arrêter complètement de boire j’ai de gros trou de mémoire si j ouvre une bouteille de vin je la fini ... j utilise l alcool pour décompresser je suis d une nature très angoisser et l euphorie que me procure l alcool me fait du bien .... du moins sur le coup je lendemain je culpabilise je me dit que je suis une mauvaise maman sous alcool je téléphone à mon entourage et je parle de chose que je ne devrait pas et le lendemain je vois l’es appel sur mon téléphone mais je me rappel pas ce que je leur est dit ! Ce qui m angoisse deux fois plus enfin j’ai déjà arrêter 1 mois le mois de janvier et je me sentait telment mieu je penser maîtriser alors o resto ça a été 1 verre et puis de fil en aiguille été reparti j’ai la volonté d arrêter et j espère y arriver

Tartine66 - 26/05/2020 à 21h39

Salut Stete,

Effectivement c'est un sacré poison. La volonté peut ne pas être suffisante.
Mais tu as déjà conscience et la volonté de t'en sortir. Bravo ! Il faut que l'on s'avoue faible face à ce produit que nous ne sommes pas en mesure de dompter.
N'hésite pas is besoin de parler ....
En parler est déjà un grand pas.

Lili 50 - 01/06/2020 à 20h58

Bonsoir Tartine 66,
Bravo pour ta volonté et ta motivation!! Tu as raison c'est vraiment un travail personnel. Mais tu as pris du recul par rapport à tout ça et c'est vraiment une bonne chose. Et qu'est ce qu'on peut être productive sans alcool n'est ce pas !?
Moi je suis soumise très souvent à la tentation parce que tout le monde bois dans mon entourage. Les soirées pour moi sont moins source de stress parce que mes proches savent que je ne peux pas boire et ne me proposent pas d'alcool. Ça m'aide bcp et je ne suis presque pas tentée.
Je suis plus sereine et petit à petit l'alcool ne fait plus partie de mon quotidien et de mes habitudes.
J'espère que tu tiens le coup, en tout cas ne lâche rien et encore bravo

Lili 50 - 01/06/2020 à 21h09

Bonsoir stete,
Olala les messages aux proches et aux moins proches c'est l'horreur le lendemain. Je pense qu'on passe tous par là. La honte et le culpabilité c'est vraiment terrible.
Parfois je mets une semaine à me remettre de toutes les conneries que j'ai pu raconter. C'est vraiment la honte. Je me demande ce qu'ils peuvent bien penser de moi, je me sens vraiment minable. Et ça aide pas à avancer et avoir une bonne image de soi.
Maintenant je me dis ok ils ont compris et alors !? Si ils me jugent tant pis ! Si ils me regardent avec mépris tant pis aussi. Ils ne voient pas la souffrance qu'il y a derrière tout ça.
Accroche toi à tes enfants et aux choses essentielles. Il y a des solutions. Medications, psy, meditation, sport.
Et n'hésite pas à échanger sur le forum c'est important pour avancer.
Bon courage, prends soin de toi

Guyz - 28/08/2021 à 08h44

Bonjour

Ça me réconforte de savoir qu'on est pas seul dans cette tourmente. J'ai encore abusé hier et j'ai tenu des propos inappropriés à un ami et à sa compagne que je connais à peine. Je l'ai appelé pour m'excuser mais j'ai honte de remettre les pieds dans le bistrot. Je doivent être vraiment déçu de moi. Merci à tous.