

## UNE NOUVELLE TENTATIVE DE LIMITER MA CONSOMMATION

---

Par **Tuulikki** Posté le 23/03/2022 à 11h28

Bonjour,

Je sais que de nombreuses personnes font face à de très grandes difficultés avec l'alcool et que mon histoire va peut-être paraître "dérisoire". J'ai hésité à poster ce message, je le poste pour être honnête avec moi-même. Je me suis dit plusieurs fois "Maintenant, tu fais attention à ta consommation". Aujourd'hui, je me redis la même chose et en plus je l'écris sur ce forum. C'est peut-être pour rendre ça plus concret pour moi, je ne sais pas exactement...

J'ai bientôt 27 ans. Ma consommation d'alcool me questionne depuis 5 ans environ. Je bois une à deux fois par semaine, toujours dans un contexte festif avec des amis. Il arrive assez régulièrement (je dirais environ une à deux fois par mois) que je n'arrive pas à m'arrêter quand j'ai commencé à boire : je commence par une bière en pensant en boire une ou deux et je finis par boire plusieurs pintes. Dis comme ça, ça n'a pas l'air catastrophique, mais je tiens assez mal l'alcool donc très rapidement je raconte n'importe quoi (perte d'inhibition) et le lendemain je ne me souviens plus de ce que j'ai dit. J'ai aussi parfois des "black-out" complet. Souvent le lendemain je ressens de l'angoisse (qu'est-ce que j'ai bien pu raconter/faire quand j'étais ivre), de la culpabilité (au boulot : si j'avais moins bu je serais efficace / le dimanche : si j'avais moins bu je pourrais profiter de la journée au lieu de comater dans mon lit), parfois de la honte (par exemple les fois où j'ai vomi au boulot parce que j'avais trop bu la veille).

Je ne vais pas mentir, j'aime la perte d'inhibition liée à l'alcool consommé avec modération. J'ai eu des conversations très intéressantes avec des amis autour d'une bière, et je pense que sans avoir bu, on se serait peut-être moins "lâché" sur certains sujets. Mais je déteste la perte de contrôle qui arrive quand je ne parviens pas à m'arrêter de boire, j'ai l'impression de révéler des choses intimes sur moi-même, de mettre les gens mal à l'aise, etc. J'ai rencontré de nouvelles personnes ces derniers mois, et je me rends compte que certaines ne m'ont vu que quand j'avais trop bu et qu'elles doivent avoir une image de moi très différente de la personne que je suis en étant sobre.

J'en ai parlé à des amis et à mon copain, qui ne voient pas spécialement le problème sachant que je ne bois que de la bière et pas en quantité "astronomique", que lors des conversations dont je ne me souviens pas, je n'ai pas un discours incohérent, je n'ai pas l'air complètement ivre... Il m'est arrivé de dire à une amie "Désolée j'étais bourrée hier et je me souviens pas de notre conversation" et elle de répondre "Ah bon, mais on a parlé pendant deux heures et t'avais juste l'air pompette"... Alors que je pensais qu'on avait discuté pendant une dizaine de minutes, et que je n'avais aucun souvenir du contenu de la discussion.

J'ai essayé plusieurs fois de modérer ma consommation (en général après une soirée où je n'ai pas du tout de souvenirs le lendemain) et d'avoir un comportement plus responsable (me fixer une limite de nombre de verres en début de soirée, boire de l'eau/du soda entre chaque verre d'alcool, ne pas boire à jeun...). J'arrive à tenir quelques mois puis un jour je craque complètement et je perds le contrôle lors d'une soirée et c'est encore pire que les fois précédentes...

J'ai envie de changer et de ne plus perdre le contrôle, mais je ne sais pas si je peux y arriver en "surveillant" ma consommation (vu que ces 4 dernières années ça n'a pas fonctionné). Je vais essayer à nouveau. Le fait de l'écrire ici m'aide à y voir plus clair et j'espère que ça me donnera une nouvelle motivation.