ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BLACK OUT A CHAQUE SOIRÉE

Par Rachel94 Posté le 29/08/2022 à 13h57

Bonjour à tous,
Ça faisait un petit moment que je pensais a écrire sur ce forum, j'ose aujourd'hui.

Depuis quelques temps (environ 2/3 ans), je fais des black out fréquemment et généralement je ne suis pas de composition avec mon entourage : dispute avec ma meilleure amie (rancoeur passées non réglés), comportement non conventionnel lors d'un séminaire d'entreprise ..avec mon DG, je ne me rappelle même plus quand je rentre et heureusement il ne mets jamais rien arrivée de grave (agressions ou pire) pendant ces phases de trous noirs.

Le problème c'est qu'à un certain moment dr la soirée, je n'arrive plus a m'arrêter de boire, j'enchaîne cocktails et verres de vins (vive les mélanges…), et je me retrouve les matins suivant remplie de honte et en état dépressif…
Mon conjoint s'inquiéte dès que je sors, et c'est totalement normal, je deviens ingérable !

Je pense que je vais lever le pied sec sur ma consommation, ça commence à tout gâcher et maintenant j'ai peur de me rendre dans les soirées par peur de ne réussir à me tenir, c'est lamentable ..

Merci de m'avoir lue,
Bon courage à tous

4 RÉPONSES

Pepite - 30/08/2022 à 07h28

Bonjour Rachel,

Bienvenue sur ce forum.

En venant vous exprimer ici vous vous faites un cadeau et pour moi ça nourrit mon empathie à votre égard.

Je laisse le soin à des consommateurs de partager avec vous leur expérience.

Suite à la lecture de votre fil, je viens plutôt traiter le fond de votre comportement en vous encourageant à vous connecter à vos émotions car généralement nous grandissons en apprenant à les contrôler.

Or c'est oublier que nous sommes des êtres doués de sensibilité avec tout un tas de capteurs et de perceptions qui font que nous sommes quelque part magiques.

Nous devons donc apprendre à les maîtriser, ce qui est loin du contrôle.
Ce qui veut dire que notre première mission est de se connecter à elles en apprenant à les identifier car elles sont un indicateur fiable de ce que nous ressentons.

L'idée est de les accueillir puis de donner la réponse la plus adaptée. C'est un exercice à renouveller tous les jours comme tout apprentissage et les résultats sont étonnants.

Par exemple :

- Je traverse un deuil. L'émotion de tristesse qui est due à la douleur ressentie dans sa chair et dans son mental est normale et en fonction de nos facteurs de protection, elle dure plus ou moins. Ce qui n'enlève pas le souvenir.
Lorsque la douleur dure longtemps, elle se transforme en souffrance, ce qui pose problème dans notre quotidien car elle nous envahit.

- Les propos de mon entourage me blessent alors je me sens triste et je rumine. Comme mon détracteur intime ou l'égo se nourrit des nombreuses tensions qui gravitent autour de moi alors la douleur du propos reçu devient une souffrance.

C'est donc le travail de chacun. Comprendre ce qui nous blesse. Pour cela on a besoin de prendre soin de soi.

Lorsqu'on rejette quelqu'un ou qu'on trouve quelque chose d'injuste, on apprend sur son fonctionnement interne.

Je vous donne des outils suivants de développement personnel et de psychologie.

Listez sur une feuille sans aucun jugement :

1- Les rejets (les vôtres et les éprouvés) depuis votre enfance
2 - Ce que vous avez trouvé injuste depuis votre enfance.
3- La ou les hontes ressenties.
4 - Toutes vos peurs

Chaque jour tenez une sorte de journal dans lequel vous écrivez tout ce qui vous vient.

Vous pourrez ensuite faire le récit de votre histoire.

Enfin, si vous estimez que vous êtes dépassée, envahie par ce qui vous arrive, parlez-en avec votre médecin et éventuellement avec un thérapeuthe.

Prendre soin de soi c'est aussi trouver les ressources qui vous nourrissent de joie, de plaisir dans la durée.
Pour moi c'est varié dont le jardinage, le chant, apprendre pour partager avec les autres.

En attendant, continuez a exprimer ici ce que vous ressentez ou ce qui vous submerge.

Bien à vous,

Pépite

Babaval - 30/08/2022 à 23h41

Bonjour Rachel.
Je répond car cela ressemble un peu à ce que je vie. Je ne bois pas au quotidien mais lorsque que je bois c'est le dérapage. Avant cela j'avais l habitude de faire la fête avec les copains et être très jovial. Mais c'est dernières années ça ne va plus. Des comportements qui me font honte. J'ai décidé de voir une psychologue, et effectivement mes émotions sont refoulées enfouis. J'ai trop appris à taire ce qui me fait mal. Et l'alcool fait ressortir cela de la mauvaise façon. Malheureusement j'ai l'impression de sombrer, même si je me bat. Mais c'est très dur. Je te souhaite beaucoup de courage et de trouver les mots à tes maux.
Valérie

Pepite - 31/08/2022 à 09h52

Bonjour Babaval,

Le combat est pour moi la mauvaise réponse. C'est plutôt l'acceptation de ce qui est.

Votre travail mental est d'accepter ce que vous n'acceptez pas.

Exemple : je n'accepte pas de sombrer.
Puis j'accepte que je n'accepte pas de sombrer

L'idée est de modifier votre état d'esprit en investissant votre mental de pensées positives.

Sachez que tout est représentation, que nous vivons dans l'illusion et que nous sommes sculptés depuis le ventre de notre mère par le milieu.
Tout un tas de croyances, de stéréotypes vous ont façonné.
Seul l'égo joue des tours et c'est lui qui a besoin de prendre des vacances puis une place minime dans votre vie.

Il n'y a qu'un seul chemin à vivre : le vôtre.

Lisez km0, la puissance de l'acceptation.
Si vous préférez l'audio, écoutez des podcasts.

Nourrissez vous de ce qui vous fait du bien. Trouvez des ressources qui vous plaisent dans la durée.

Globalement, prenez soin de vous, c'est la clé. Cela demande son temps et de l'amour pour vous.

Pepite

Babaval - 31/08/2022 à 14h51

Merci beaucoup pépite pour ces mots qui on du sens.
C'est un long travail que d'être bienveillant envers soi.
Merci

Babaval