ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE BOIS LES WEEKEND AVEC EXCÈS ET ÇA DÉGÉNÈRE

Par Chrln93 Posté le 31/01/2023 à 09h50

Bonjour
Depuis plus de 20 ans maintenant que je bois avec excès quasiment tous les weekend il m'est arrivé de me retrouver dans de fâcheuses situations
Je suis mariée j'ai 4 enfants je ne bois jamais la semaine je suis même capable de ne pas boire pendant 1 mois (je viens de faire le dey january)
Seulement ce week-end nous sommes sortis avec mon mari et des amis et je me sui retrouve dans une situation on peut dire que j'ai touché le fond mon mari m'a retrouvé dans la boîte en train de danser avec très collées avec des inconnus (alors que JAMAIS je n'ai nourrie une ambitionnmeme cacher de tromper mon mari j'adore mon mari je l'aime je le vénère c'est mon dieu mon tout ma vie) de là il ne savait plu quoi faire et il est parti me laissant seule je suis sortie de la boîte j'ai essayé d el appeler mais il était excédé et ne voulant pas que ça dégénère comme ça a pu en arriver parfois aux mains il a préféré ne pas revenir me chercher
Je me suis retrouvée à marcher dans les rues de Paris complètement ivre à retrouvé le chemin de l'hôtel
Je ne sais pas par quel miracle je me suis retrouvé à bon port mais en me réveillant le matin je me suis rendu compte que j'avais du chuter puisque j'ai le visage amoché et une dent cassée
Voilà le genre de situation de merde mais je crois que la c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase
Je suis déjà allé consulté une hypnotiseuse pour m'aider à ralentir mai elle m'avait plutôt conseiller d'arrêter mais pas si simple TOUT le monde boit dans mon entourage et quand je vais dire que je ne veux pas boire ils vont me dire aller juste un verre sauf que moi je ne sais pas m'arrêter à 1 verre
Je dois absolument arrêter de boire surtout que je n'ai pas besoin de ça pour être heureuse
Je ne sais pas à quel professionnel m'adresser (psychologue psychiatre)
Je ne suis pas accro à l'alcool mais je vois bien que j'ai un problème avec
Surtout que dans ma famille que ce soit du côté paternel ou maternel il y a un nombre très significatif d'alcoolisme
L'alcool a gâché la vie de mes grands parents Mes parents sont sur une très mauvaise pente je ne veux pas suivre cette tradition je veux casser la chaîne
Je me sens honteuse je suis triste la culpabilité me ronge à chaque fois un peu plus
Merci à ceux qui auraient pris le temps de lire ce pavé en espérant recevoir des infos et du soutien

7 RÉPONSES

continuer - 31/01/2023 à 15h51

Bonjour,
Je me retrouve totalement dans votre récit. Alcool du week-end.. Il ne faut pas avoir honte. C'est une maladie insidieuse et une fois qu'elle est installée, elle est bien réelle.

Je connais également les bleus le lendemain, les trous de mémoire, la honte etc... Vous pouvez prendre RDV au CSAPA (il y en a dans toutes les villes). Ils font aussi des groupes de paroles (très utiles et on se sent soutenues et moins seules). Pas de jugement. Que de la bienveillance. Il y a des psys, un médecin... tout est gratuit et anonyme.

J'ai également fait de l'hypnothérapie. Cela m'a aidée, mais il faut que le travaille se fasse... J'ai déjà arrêté un an, puis 3 mois, puis 6 mois. Là j'étais bien 3 mois et ce week-end catastrophe... J'appelle cela des "crises". Pareil, pas d'alcool en semaine, pas envie.

Cela se manifeste à chaque fois qu'il y a des gens (un repas, une réunion familiale, des amis...) comme si les verres me disaient que quelque chose ne me va pas... Il y a des solutions. Il ne faut pas désespérer. Il y a bien une raison qui fait que l'on "se sabote" comme ça. Arrêter l'alcool n'est pas le plus difficile, c'est tout le travail que l'on faire. L'acceptation, le renoncement. Et ne pas avoir peur de ce que diront les autres si on ne boit pas. Parfois, quand on ne boit pas on leur tend involontairement un miroir... Et puis les lendemains sont tellement horribles... Pour quelques heures de détente (puis de souffrance extrême après), est-ce que cela en vaut la peine ? A chaque alcoolisation il faut dépasser la honte, la déprime, puis on passe son temps à s'excuser de nos comportements. C'est juste l'enfer. Bon courage.

Balthus - 31/01/2023 à 15h54

Bonjour Chri,

On dit parfois qu'il faut toucher le fond, en ce qui me concerne des fonds il y en a beaucoup. Mais je suis interpellée par ton histoire familiale car bien souvent pour de multiples raisons, nous sommes le symptôme de la famille, il y en souvent un.
Sans doutes es-tu suivie ce qui est bien afin de pouvoir comprendre la raison pour laquelle on s'octroie un place qu'à vrai dire nous n'avons pas demandé mais que nous avons choisi pourtant.
Bien sûr que tout est à revoir dans nos comportements y compris les fausses promesses que l'on se fait, moi je n'y suis pas encore arrivée et pourtant chaque matin j'y crois tant.

C'est vrai que ce qui demeure éprouvant c'est de constater que beaucoup d'alcooliques s'ignorent et que la tentation est grande de succomber en pensant que l'on peut tout contrôler mais c'est juste un leurre.
Pour ma part je bois seule et ça c'est pitoyable mais je continue à croire que si j'ai réussi dans ma vie de belles choses, je vais y arriver.
Bon courage !
Balthus

Mel29 - 31/01/2023 à 16h22

Bonjour

Merci pour ton message, je consulte le forum sans jamais osé écrire. Mais je me reconnaît tellement dans ton témoignage que je me permets enfin de partager le mien.
J'ai bientôt 43 ans, je suis en couple depuis 23 ans (mariée) et j'ai une grande fille de 20 ans qui n'habite plus la maison…
J'ai toujours eu une consommation d'alcool excessive depuis mes 18 ans.
A la naissance de ma fille, j'ai vraiment ralenti. J'ai continué de boire comme tout le monde en soirée ou au restaurant mais sans débordements.

Depuis le confinement j'ai repris la boisson de manière plus répétée. Jamais d'alcool fort, mais du vin à tous les repas, tous les jours de la semaine. J'ai plutôt une bonne descente et je suis capable de boire 6 à 7 verres par jour, en journée classique avec le boulot, sans avoir l'air d'une alcoolique pour autant auprès des autres.

Le week-end cela est donc bien pire, et peut durer toute la journée sans pause. Mon mari m'a toujours laissé faire car j'ai l'alcool festif et jusqu'à présent cela ne le déranger pas plus que ça.

Seulement ces derniers mois ma consommation en soirée est devenue ingérable. Mon comportement change, je deviens plus séductrice avec les hommes, surtout mes amis, plus tactile également. Et surtout je n'écoute plus mon mari lorsqu'il me dit « ma chérie tu t'enflammes, il faut rentrer maintenant ».

Mon mari a laissé couler par peur de me fâcher mais cela commençait fortement a l'agacer donc il lui arrivait régulièrement de quitter la soirée avant moi et de revenir me chercher à la fermeture des bars. De mon côté j'ai arrêté de boire en semaine , histoire de me donner bonne conscience et de rassurer mon mari.

Sauf qu'à partir de ce moment là j'ai commencé à sortir de plus en plus tard les week-ends.
Je ne m'arrêtais plus à 1h du matin, je terminais en boite de nuit, j'enchaînais donc sur des alcools plus forts.
Toutes ces soirées se sont terminées de la même manière, des black out, des hématomes sur le corps à cause de chutes répétées en soirée, et moins drôle : incapable de me rendre au travail le lendemain forcément.
Le pire se sera produit en ce mois de janvier où j'ai fini par terminer dans le lit d'un autre en refusant de quitter la soirée avec mon mari. Il m'a cherché dans le bar, la boite et a fini par me retrouver dans le lit d'un ami au petit matin. Bref j'ai touché le fond.

Cela s'est produit le 20 janvier dernier. Depuis j'ai décidé de ne plus boire une seule goutte d'alcool.
J'ignore combien de temps cela va durer mais j'aimerai vraiment mettre un terme à mes débordements. Mon mari me donne une seconde chance, je l'ai énormément fait souffrir, mais il m'aime et moi aussi donc je me dois d'essayer pour lui comme pour moi.

Depuis 10 jours j'ai repris le sport, cela m'aide beaucoup. Je me suis rendue à plusieurs soirées ou repas également mais je ne consomme que de la bière sans alcool. Entre deux et trois maximum, après je quitte la soirée car je ne veux pas tenter le diable. J'ignore combien de temps je vais tenir ainsi, mais le plus important c'est déjà d'essayer et d'avoir enfin pris cette décision.

Si tes fins de soirées sont devenues problématiques et que ta consommation devient incontrôlable en soirée, je te conseillerai déjà de ne plus toucher à une goutte durant quelques temps. Le temps pour toi de trouver de l'aide auprès d'un médecin ou spécialiste, et de prendre un peu de recul sur tout ça.

Je te souhaite bon courage pour la suite

---

continuer - 01/02/2023 à 09h24

Bonjour,

En lisant ces témoignages, on voit bien que le mécanisme est le même... c'est comme quelque chose qui envahi et que la raison est incapable de contrôler.

Toutes ces situations vécues sont similaires. Impossible de raisonner normalement. On fait des choses que JAMAIS on ne ferait si on avait pas bu. C'est l'alcool qui rend dingue.

Je reste persuadée que l'alcool vient colmater plein de petits trous en nous. Il rempli les "vides", les choses pas finies, pas abouties, les manques, les carences. Il soulage au début, puis il il rajoute d'autres trous au fil des années et c'est sans fin...

Au début cela marche bien (et je pense que l'alcool nous a empêché à un moment de "sombrer", aussi bizarre que cela puisse paraître).

Quand on se rend compte des dégâts psychologiques, physiques, on a déjà bien consommé pendant des années.. Mais le plus important c'est d'en avoir pris conscience. C'est le début de la lucidité.

C'est une drogue dure, en vente libre, qui soi disant est convivial.. il est partout. Si on boit trop on est pointé du doigt, si on ne boit pas on

est aussi pointé du doigt. Donc c'est juste insupportable et c'est une des raisons qui fait que c'est tellement compliqué.

Ensuite, il faut faire les choses pour soi, pour son bien être. Nous sommes nombreux à souffrir de l'alcool. Mais nous sommes les seuls à pouvoir faire quelque chose. C'est soi avec soi. Nous sommes aussi tous différents sur la manière de consommer. On est pas obligé de boire tous les jours pour être malade.

Sunshine - 05/02/2023 à 01h39

Bonjour,

Merci pour vos témoignages. Je suis de tout cœur avec vous et je suis entièrement d'accord avec ce qui est dit. Ça fait beaucoup de bien de lire des écrits et ressentis aussi clairvoyants, plein de lucidité.
Merci à vous. Derrière nos écrans, anonymement, chaque parole et chaque témoignage nous encourage les uns les autres. On se sent tellement moins seuls.
Merci à ce forum d'exister.

Bon courage à tous.
Sunshine.

Mel29 - 21/02/2023 à 14h17

Bonjour Chrln93

Comment vas tu depuis ton premier message ?

Hana33 - 03/03/2023 à 14h13

Bonjour,
Je pense qu'ici nous avons tous des problèmes d'alcool, objectif de ce site qui nous permet de nous soutenir mutuellement, donc déjà il est impératif que vous balanciez ce sentiment de honte. La honte n'a pas de place ici. Par contre, il vous faut vous diriger vers un thérapeute qui ne vous jugera pas mais bien au contraire qui va essayer de comprendre votre histoire et vous aider à avancer.
Tenez bon... en tout cas vous avez tous mes encouragements.
Hana
