

PROBLÈMES D'AGRESSIVITÉ ET NE PAS SAVOIR S'ARRÊTER.

Par **Profil supprimé** Posté le 07/12/2013 à 11h19

Bonjour, j'envoie ce message parce que je réalise de plus en plus que j'ai un vrai problème avec l'alcool. Quand je commence, je n'arrive généralement pas à limiter ma consommation. Ensuite, je deviens très facilement agressive avec les gens, ou alors extrêmement déprimée (impression que rien n'a de sens, que je n'existe pas etc...). J'ai vraiment envie de changer tout ça parce que je fais beaucoup de mal à mon entourage quand je me mets dans ce genre d'états.

Je ne bois pas quotidiennement, mais voilà, c'est suffisant pour m'empoisonner l'existence. Je pense qu'il faut que j'arrête toute consommation d'alcool, mais pour le moment, je ne suis pas arrivée à franchir le cap, à prendre cette décision. J'ai pourtant réussi à arrêter de fumer avec succès depuis quatre mois, alors pourquoi n'arrivé-je pas à arrêter de boire de la bière ou n'importe quel alcool en soirée alors que je connais pertinemment les risques que j'encours ? Ce n'est pas comme si c'était quelque chose de tout à fait nouveau pour moi. Cela fait déjà un bon moment que je suis comme ça... Je ne suis pas stupide, mais j'agis stupidement. Je ne sais plus quoi faire.

Avez-vous déjà vécu ça ? Si vous avez arrêté de boire, qu'est ce qui vous a décidé concrètement ?

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/12/2013 à 10h23

C'est très bien que tu sois consciente du problème. Il y a des remèdes naturels qui peuvent t'aider à t'en sortir. Il faut prendre 2 cuillères à café de miel en buvant en même temps un verre d'eau tiède dans lequel tu as mis 2 c à café de vinaigre de cidre. A faire 3 fois par jour entre les repas. Les bienfaits du miel personne ne peut contester et pour le vinaigre de cidre pareil. En 1 semaine tu n'a plus cette addiction.

Profil supprimé - 11/12/2013 à 09h35

Bonjour dispeptique,

Oui j'ai déjà vécu ça, et je comprends ton malaise.

J'ai maintenant arrêté de boire depuis un an. Ce fut long et difficile, car j'étais une grosse consommatrice.

Ce n'était pas seulement en soirée comme ça à l'air d'être le cas pour toi, mais dès que je rentrais le soir chez moi, et même un peu le matin...

A cette époque, je me suis coupée du monde, ça m'a enfermé alors que je n'allais déjà pas très bien.

Ce qui m'a aidé à y voir plus clair, car j'avais conscience depuis longtemps qu'il fallait que j'arrête, c'est de réfléchir sur le pourquoi je buvais. Pourquoi on se bourre le ventre et les intestins avec des produits de merde qui nous contentent quelques heures puis après qui nous font vivre un enfer et qui nous détruisent dans nos projets, dans notre vie de couple, dans nos amitiés, et parfois jusqu'au boulot...

Pourquoi tu bois ?

Moi c'était pour échapper à mon quotidien, à des pressions, à une paresse aussi, et surtout à un manque de dynamisme.

Je buvais pour me sentir bien, et pour me donner l'illusion de vivre quelque chose d'intense. Alors qu'à côté je foutais tout en l'air, et je ne saisisais pas ma chance de vivre heureuse...

On a tous nos histoires personnelles, notre vécu personnelle, mais je pense que quand on tombe dans ce genre de connerie (^), c'est qu'il y a au fond de nous un manque plus profond, un vide.

Tu vois, c'est en me rendant compte des causes diverses pour lesquelles je buvais, et surtout en agissant, et en remplissant ma vie de projets concrets et qui me tenaient à coeur, que je m'en suis sortie. J'ai surtout du faire preuve d'un sérieux que je n'avais pas appris durant ma scolarité (je ne faisais rien à l'école), pour m'en sortir.

Si tu as d'autres questions n'hésite pas, je comprends que tu te sentes seule et autre, j'ai vécu les mêmes galères.

A+

Profil supprimé - 11/12/2013 à 16h02

Bonjour DISPEPTIQUE,

"Il faut prendre 2 cuillères à café de miel en buvant en même temps un verre d'eau tiède dans lequel tu as mis 2 c à café de vinaigre de cidre. A faire 3 fois par jour entre les repas. Les bienfaits du miel personne ne peut contester et pour le vinaigre de cidre pareil. En 1 semaine tu n'a plus cette addiction." Nous dit SACEL, mais attention on trouve du vinaigre alcoolisé et autre sans alcool, bien vérifier l'étiquettes.

En tout état de cause il n'y a pas de produit miracle comme veut le faire croire SACEL. ça a "peut-être" marché pour son cas mais faut pas rêver, ça se saurait si il y'avait des solutions aussi simple.

tu poses une question très pertinente "qu'est ce qui vous a décidé concrètement d'arrêter de boire".

Voilà 7 années que je suis abstinent total. LA PEUR ET ÊTRE AU BOUT DU ROULEAU m'ont poussée à me remettre entre les mains de la médecine. Il m'a fallu 2 cures pour COMPRENDRE ET ADMETTRE.

Malheureusement on ne décide pas sur un coup de tête de faire quelques choses, on est "trop bien" trop dépendant, Il faut un déclencheur. Ce peut être aussi LA PEUR DE PERDRE SES ENFANTS, SA SANTÉ QUI S'AGGRAVE.... Tout peut-être déclencheur selon les personnes, nous sommes tous différent face à l'alcool.

Bon courage
Hervé

Profil supprimé - 12/12/2013 à 08h04

Bonjour tout le monde, et merci pour vos réponses. 😊

Enfin, j'ai pris la décision de ne plus absorber d'alcool et j'ai prévenu un peu tout le monde, histoire qu'ils sachent à quoi s'en tenir maintenant. Je pense que dans l'ensemble ça ne sera pas trop compliqué de le faire comprendre aux autres, de leur faire assimiler cette information. Pour ce qui est de mon grand frère, en revanche, j'ai l'impression que ça coince un peu. Pas qu'il me conteste, mais il pense que mon problème c'est que je bois "comme un mec". Je pense qu'il a du mal à accepter le vrai problème qui est chez moi de me limiter ma consommation à partir du moment où j'ai commencé, un peu comme une boulimique devant son frigo. J'aurais beau me dire avant "je ne prends qu'un seul verre", ça ne marchera pas.

@sacel, je ne crois pas aux produits miracles, surtout si on prend en compte le fait que ma dépendance est avant tout psychologique (je vais expliquer en-dessous pourquoi). Je peux passer sans aucun problème une longue période sans boire d'alcool.

Je pense que j'ai trouvé les raisons qui me poussent à boire beaucoup en soirée. Je pense que comme pas mal de personnes qui sont devenues alcooliques, c'est pour chercher le moment où mon euphorie atteint son point d'orgue, ce moment où je ne me pose plus de questions sur ce que je dis, où je parle de tout et de rien, sans me poser de barrière. Dans mon enfance, j'étais très timide et j'en ai beaucoup souffert, d'une part parce que j'avais du mal à aller vers les autres et que j'avais souvent peur, d'autre part à cause du fait qu'on m'ait reproché ce "défaut" que je n'ai jamais choisi d'avoir. Depuis le temps, j'ai évolué, mais je ressens encore le besoin d'être rassurée. L'alcool ne me rendait pas plus intelligente, cela va de soi, mais en buvant, je ne me sentais plus le besoin de surveiller mon langage, mes propos. Quelque part je cherchais ce moment où je me comportais comme celle que je voudrais être, c'est à dire une fille extravertie qui dit ce qu'elle pense. Cet effet là disparaît bien entendu très vite. Mais voulant y rester, je continuais à boire, en ne me rendant pas compte que je basculais du côté dépressif de la barrière, celui où la déshinhibition est telle que ce sont nos angoisses les plus profondes qui refont surface. Et là, bien entendu, c'était le moment privilégié pour péter un câble à la moindre contrariété.

J'ajouterai à cela que mon problème a été renforcé par ma mère qui est décédée il y a six ans. J'ai vécu avec elle pendant plusieurs années (mes parents avaient divorcés quand j'avais trois ans) et elle était maniaque-dépressive. À cause de cette maladie, mon passé familial a été très mouvementé. Après mon père, tous les hommes avec lesquels elle a vécu ont été violents et mes frères et moi avons dû supporter de vivre au milieu de tout ça et des mensonges (ma mère était malade, mais pas conne, elle savait bien ce qu'elle risquait si jamais on répétait ce qui se passait). S'il y a bien une chose que je n'ai jamais apprise avec elle, c'est bien le sens du mot modération. Durant les dernières années vécues avec elle, mon petit frère et moi allions chercher les gros packs de bière pour qu'elle et son imbécile de mec puissent boire à leur aise. Avant de décider de me barrer définitivement de chez elle, j'avais même écrit un mot pour lui dire combien elle économiserait en n'achetant plus ces packs. Elle et son mec ne buvaient pas à proprement parler tout les jours, mais c'est seulement si on prend en compte le fait que financièrement, c'était impossible. S'ils n'avaient pas eu d'ennuis d'argent, ils se seraient pétés quotidiennement.

Quelque part, ça m'a servi d'avertissement. Je ne veux pas devenir comme ça et c'est ce qui me motive à ne plus jamais boire en plus de ma prise de conscience. Mais en même temps, j'ai presque tout de suite appris à me bourrer la gueule en soirée. "Il y a de l'alcool ? Ok on boit, de toute façon ce n'est qu'une fois de temps en temps, alors on picole tant qu'on qu'il y en a". Beaucoup de puérilité dans tout ça, et bien entendu, c'est une façon idéale de devenir dépendant à l'alcool. Heureusement pour moi, l'alcool n'est jamais devenu un produit de consommation quotidienne. Ceci dit, c'est uniquement par "chance".

@laetitia8888 Je me retrouve en partie dans ce que tu dis. Quelque part, je ressens le besoin de combler un vide sans toujours me rendre compte qu'en fait je suis en train de creuser. Aujourd'hui, je tente de me sortir la tête du cul si je puis m'exprimer ainsi, d'abord en ayant arrêté la clope il y a quatre mois, maintenant, en stoppant l'alcool. Je veux vivre pour de vrai et pas à travers des substances trompeuses.

@regardconscient, ça a dû passer par des phases très difficiles et je suis contente pour toi que tu ai pu t'en sortir au final. Si une peur doit me motiver, c'est : Tout sauf être comme ma mère. Je l'aimais de tout mon cœur et je sais qu'elle nous aimait mes frères et moi, mais sa maladie l'empêchait de voir clairement les choses et elle a fait de mauvais choix. Alors à défaut, elle est pour moi un anti-modèle parental.

Voilà en gros ce que j'avais à dire pour le moment. Bonne journée à tous !

Profil supprimé - 13/12/2013 à 10h41

Coucou dispeptique !

Quelle vie difficile tu as eu aussi, tu as du manifester beaucoup de courage : un grand bravo.
Ca ne devait pas être facile avec ta mère.

En tout cas félicitations pour ta résolution, tiens nous au courant 😊

Pour ton grand-frère, je pense que chacun à sa manière de réagir, et comme tu dis sa vision de l'alcool et de l'impact réel qu'une consommation même irrégulière peut avoir, il n'en a peut-être pas vraiment conscience, ou en fait du déni, surtout que votre contacte familial est particulier...

Bonne journée à toi !

Profil supprimé - 13/12/2013 à 19h19

tmlg le 13:12 :13

vos témoignage ; me rappelle bien des souvenirs
Moi " j'attaque " mon 15 me Noël ' (sans alcool)
(avec prudence) et sans prétention ! LE danger ! est TOUJOURS présent
J'usque en 98 !! je ne buvais jamais la semaine ! rien !!!!!
Mais les week end
EN 12 ans j'ai eu 3 fois 1 ans : de retraits de permis
et ' il m'es arriver de prendre 1 rocade a contre sence
J'ai "" coulé "" mon entreprise : divorcé : ect
Alors les AA ; ' alcoolique anonymes ! mon pris en main
Moi qui ne " pensai " pas avoir CE problème !!!! puisque , je ne buvais rien de la semaine
! j'ai donc enfin compris : que dès que je buvais 1 verre : j'étais INCAPABLE de métriser " ce produit "
Depuis ; je vie avec des bon jut de fruit ! et avec mes 73 patrons et ma 4 eme femmes ; je m'habitue a informer : tres SIMPLEMENT mon
entourage : que je NE SUPORTE PAS l'alcool :
J'ai 55 ans (mon fils grandi ! mes parents vieillisse ; mai il on repris CONFIANCE en moi
Je me répète : m'ai je reste TRES prudent
bon courage : LA VIE EST BELLE
THIERRY

Profil supprimé - 22/12/2013 à 10h30

Bonjour Dispeptique,

Je ne peux répondre qu'à la question : "Si vous avez arrêté de boire, qu'est-ce qui vous a décidé concrètement ?" Je buvais beaucoup, je ne connais pas les raisons exactes (je mets souvent en avant un choc affectif, mais je ne suis pas certaine que ce soit ça).

Concrètement, j'ai tout stoppé... pour perdre du poids. Je fais partie de ces personnes qui sont maladivement (j'emploie le mot exact, j'ai été hospitalisée plusieurs fois pour ça) obsédées par leur ligne. Deux proches ont osé me dire que j'avais beaucoup grossi, alors que je supporte très mal qu'on aborde ce sujet. Cela a fait un électrochoc. J'ai cherché pourquoi j'avais pris tous ces kilos, et j'ai trouvé l'alcool.

Je sais que cela peut paraître simpliste, mais c'est MA réalité. J'ai perdu une dizaine de kilos, donc c'était bien ça.

Nous avons bien sûr toutes et tous des motivations différentes, mais ce fut la mienne. Je ne peux faire plus qu'apporter ce témoignage. Mais je suis heureuse que vous ayez pu vous arrêter.

Cordialement.

Coline99 - 13/06/2022 à 18h18

Bonjour
J'ai également vécu cela, le jeu de la roulette : un coup ça passe et un autre black out il n'y a pas d'autres mots que infecte pour me décrire. J'ai arrêté 3 ans suite à un internement sous contrainte et repris malheureusement... je ne sais pas si j'arriverai encore à arrêter. A l'heure où je vous parle je suis en descente d'un consommation excessive... et c est l'horreur je tremble de partout... pour ma part je pense qu'il faut se faire aider quand on est violente sous alcool comme moi et a priori toi aussi mais voilà ce qui est fait est fait... il faut je pense prendre les bonnes décisions et aller de l'avant ... force à nous

Alberty - 25/06/2022 à 11h56

Tu as écrit : " Je pense que j'ai trouvé les raisons qui me poussent à boire beaucoup en soirée. Je pense que comme pas mal de personnes qui sont devenues alcooliques, c'est pour chercher le moment où mon euphorie atteint son point d'orgue, ce moment où je ne me pose plus de questions sur ce que je dis, où je parle de tout et de rien, sans me poser de barrière. Dans mon enfance, j'étais très timide et j'en ai beaucoup souffert, d'une part parce que j'avais du mal à aller vers les autres et que j'avais souvent peur, d'autre part à cause du fait qu'on m'ait reproché ce "défaut" que je n'ai jamais choisi d'avoir. Depuis le temps, j'ai évolué, mais je ressens encore le

besoin d'être rassurée. L'alcool ne me rendait pas plus intelligente, cela va de soi, mais en buvant, je ne me sentais plus le besoin de surveiller mon langage, mes propos. Quelque part je cherchais ce moment où je me comportais comme celle que je voudrais être, c'est à dire une fille extravertie qui dit ce qu'elle pense. Cet effet là disparaît bien entendu très vite. Mais voulant y rester, je continuais à boire, en ne me rendant pas compte que je basculais du côté dépressif de la barrière, celui où la déshinhibition est telle que ce sont nos angoisses les plus profondes qui refont surface. Et là, bien entendu, c'était le moment privilégié pour péter un câble à la moindre contrariété."

Merci beaucoup pour ça, je n'ai jamais trouvé les mots, c'est ceux là, c'est exactement ça

quelqun - 19/01/2023 à 00h58

Salut et merci aussi.

Je suis dans le même cas, le 1er black out il y a un peu plus de 20 piges pour me mettre à l'aise en tant que mec plutôt timide du lycée, une longue adulescence de soirées et aujourd'hui des soirées d'adultes, repas et soirées chez les uns chez les autres, mariages, concerts...

Si ya de l'ambiance, des bonnes boissons, une fin tardive je suis quasi sûr de terminer en black out.

Rien de méchant, juste un peu bête, un peu gênant, un peu maladroit. (Quelques tres rares exceptions en 24 ans de carriere)

Et week-end dernier y'avait tout ça, mais avec des vieux potes pas revus depuis longtemps... gros gâchis car ma mémoire a commencé à clignoter en sortant du resto...

Des moments gênants, sûrement bcp de lourdeur (sans harcèlement, juste du mec bourré à trainer) et pas bcp de traits d'esprit brillants !

L'effet euphorique était très bien, a duré 2-3h , et puis 7-8h de "je veux pas arrêter la soirée, on va ou après ? "

Bref, ta fine analyse va m'aider : je vais m'efforcer de faire monter tres très lentement l'euphorie, et de plafonner ma conso. On verra bien si ça marche.

Le plus dur est d'accepter l'idée d'une régulation, c'est tellement contre-festif dans mes aprioris.

Mais en fait, en y réfléchissant, je ne connais aucune drogue qui peut se prendre sans limitation (café, clopes, ganja, exta, coke, lsd, champignons, ...) sans faire plus ou moins vite mal au consommateur.

Je n'imagine aucun consommateur d'une seule de ces drogues pouvoir en faire une consommation festive sans se mettre de limite.

Je pense avoir vécu dans une idéalisation/banalisation de l'alcool comme une drogue dont se remet vite et sans danger psychoactif de "rester perché " ou "devenir accro". Les seuls problèmes venant de l'environnement (accidents, agressions, abus)

Bref , un seul passage dans ce forum, a lire tout vos témoignages et me voici plus sûr de moi pour 'modérer" ma consommation.

Bon courage à chacune et chacun dans sa démarche de libération.
