

COMMENT RÉUSSIR À NE PLUS JAMAIS BOIRE ?

Par Unepersonnequiabesoindesoutien Postée le 02/07/2023 22:05

Bonjour, Je fais appel à vous car c'est le coeur lourd que je suis aujourd'hui. Hier je suis sortie et j'ai encore trop bu. Dès la première fois où j'ai bu, j'ai trop bu. Adolescente, je ne voyais pas le problème. J'étais mal dans peau et j'avais une situation familiale compliquée. Je pensais donc que c'était à cause de ça que je finissais parfois mes soirées en pleurs, en colère au autre. Aujourd'hui, j'ai 27 et depuis quelques années j'ai bien du me rendre à l'évidence que j'ai un problème avec l'alcool. Je ne sais pas boire comme les autres. Quand je bois, je deviens une autre personne. Je suis une personne très sociable, qui adore discuter, danser, passer de bons moments et j'ai beaucoup de valeurs que j'essaye d'appliquer dans ma vie de tous les jours. Malheureusement quand j'ai bu, je déteste la personne que je suis et avec l'âge, ça empire. Je parle à tout le monde, je me mets en danger, je deviens une fille facile, je danse de façon provocante et avec tout le monde, je veux faire la fête et ne jamais m'arrêter,... etc ntes soirées auPlusieurs de mes proches m'ont déjà dit que c'est la seule chose qu'ils n'aiment vraiment pas non plus chez moi. En plus lendemain, j'ai terriblement honte et je voudrai disparaître. Pour moi c'est pareil, c'est une des seules choses que je n'arrive pas à accepter chez moi avec la cigarette que je fume aussi comme une cheminée en soirée et que je n'arrive pas à arrêter. J'ai du mal avec le fait que je ne pourrai jamais effacer ces moments-là et que beaucoup de gens soient au courant de ce problème-là chez moi. Je n'aurai pas le choix que de vivre avec mais j'ai essayé de mettre des choses en place. Pendant 2 soirées ça va et puis c'est reparti. La seule chose qui fonctionnent c'est de m'abstenir définitivement. Je l'avais fait pendant 1 an et au début j'avais du mal avec les gens, je me sentais différente et puis j'en été vraiment fière et je passais d'excelle soft. J'en avais parlé à un psychologue. Puis là, j'ai recommencé à boire avec un groupe d'amis de sorties depuis quelques soirées et ça m'apporte à nouveau des choses négatives. Hier je suis tombée et je me suis bien blessée. Je suis tombée sur une bonne étoile qui m'a protégée et ramenée heureusement car il aurait encore pu m'arriver quelque chose et cette fois peut-être très grave. Je précise que je bois généralement qu'en soirée. Du coup, je voudrai des conseils et de l'aide pour réussir à encre dans ma tête que je ne boirai plus jusqu'à la fin de ma vie. Comment faire pour être forte et ne pas faiblir quand je suis tentée de me dire *aller on a qu'une vie, il faut s'amuser ??? Et si vous avez aussi des conseils pour me pardonner et apprendre à vivre avec malgré tout, je suis aussi preneuse car je m'en veux vraiment et j'ai le sentiment que ça fait de moi une mauvaise personne et que ça finira par gâcher ma vie et d'un jour, tellement m'en vouloir et faire une bêtise. Merci d'avance et j'espère trouver un soutien et une aide ici

Mise en ligne le 04/07/2023

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la souffrance que vous nous décrivez dans votre texte concernant votre rapport à l'alcool.

Il nous est difficile d'amener une réponse à votre questionnement sur le comment ne plus jamais consommer d'alcool. Les réponses sont très individuelles et non universelles. Nous valorisons le fait que vous vous interrogiez, que vous ayez fait des tentatives pour réguler vos consommations et que vous cherchiez une aide extérieure.

Ce qui est déjà très positif c'est que vous avez identifié le caractère négatif de vos alcoolisations. En ce sens, vous vous connaissez, et vous savez que l'option alcool n'est apparemment pas tenable socialement pour vous. Il existe des petits trucs bien sur sur lesquelles vous pouvez vous appuyer, mais ce sont des idées générales, non personnalisées et qui relèvent plutôt du contrôle de votre consommation. Vous trouverez en bas de message un lien vers un article de notre site à ce sujet. Par ailleurs il pourrait être aussi salvateur pour vous de réfléchir au sens de ces alcoolisations, au besoin de déshinhibition que vous éprouvez. Peut-être pourriez-vous vous faire aider dans cette réflexion et pour maintenir l'alcool à distance.

Résidant en Belgique, vous pouvez déjà contacter le service Infor Drogues, c'est un dispositif d'aide à distance qui peut vous accompagner et/ou vous orienter vers des structures de proximité afin de vous aider à atteindre vos objectifs de consommation. Vous trouverez le lien vers leur site internet en bas de réponse. L'exploration du rapport individuel à l'alcool et les outils à mettre en place pour réguler les consommations peuvent prendre un peu de temps, une aide extérieure auprès de professionnelle peut parfois s'avérer nécessaire.

Avec tous nos encouragements à solliciter l'équipe de Infor Drogues.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Dispositif Infor Drogues

Autres liens :

- contrôler sa consommation