

## COMPORTEMENT BLACK-OUT ALCOOL

---

Par [tljcmhxotdclh](#) Posté le 16/08/2023 à 16h47

Bonjour,  
J'ai 25 ans et je consomme de l'alcool de façon festive et conviviale (déjeuners en famille, anniversaire d'amis, apéritif en vacances, afterwork, dîner), je ne consomme jamais seule et que le week-end (hors vacances ou je peux consommer presque 4 à 5 fois de l'alcool dans la semaine).  
Le problème est que je ne tiens pas l'alcool et je peux en perdre mes souvenirs et ma mobilité (au moins une fois par mois) car je consomme trop et sans m'en rendre compte.  
Je souhaite arrêter d'avoir des black-out à cause de l'alcool car quand je suis en black-out je fais des actions qui ne me ressemblent pas du tout ( tromper mon partenaire, excès de violence, dire des choses que je ne pense pas, me blesser ). Est-ce un problème avec l'alcool ou un problème psychologique avec mon subconscient qui qui resurgit lors des épisodes de black-out ?  
J'aimerais arrêter ces épisodes de black-out qui me cause beaucoup de honte, d'anxiété et de problèmes avec mon entourage.  
Comment faire ? Vers qui me tourner ? Quels sont les solutions ?

### 1 RÉPONSE

---

[combattante](#) - 02/10/2023 à 16h22

bjr tljcmhxotdclh j'ai du mal à écrire ton pseudo excuse m'en, moi combattante je vais le changer car je le trouve pas du tout à ma hauteur je ne veux pas combattre je veux juste sortir de ce comportement, sois rassurée, je fais exactement ce que tu décris, des black out je consomme au début un verre crémant, puis la bouteille qui en appelle une autre impossible m'arrêter. Donc sur plusieurs années, j'ai 60 ans, j'ai bcp bu jeune ça ne m'était arrivé qu'une fois perdre le fil et j'avais si peur à cette époque que je ne buvais plus du tout et ne sortait plus d'ailleurs dans ces discothèques trop alléchantes, une bonne 20ème année sans boire alcool donc, sauf que dans une vie et bien nous prenons des parcours plus ou moins bons ou mauvais pour nous, je suis une femme très fragile, phobique, anxieuse sociale, suite à une histoire passionnelle et autres pbs, célibataire en hlm avec pas mal de pbs à gérer de mon ex voisine bipolaire que j'adorais mais qui m'a entraînée avec elle j'ai replongée elle faisait souvent tentatives suicide, j'ai tout fait pour l'aider mais j'ai pas pu l'aider elle a déménagé avec son compagnon qui était alcoolique, moi je ne les voyais plus et c'était mieux ainsi, et elle la pauvre elle ne s'est pas loupée la dernière tentative. Le black out est grave, j'ai fait des chutes, ramassée dans la rue par pompiers, amenée par police dégrisement, c'est terrible se voir partir vers des situations pareilles, des hommes dans la rue supers au début et des dérapages dangereux pour nous les femmes, encore une chance pas été violée mais limite, non c'est invivable il faut plus consommer ainsi on va y rester un jour c'est trop sérieux la pour nous, oui j'ai fait pareil téléphoné à n'importe qui, enguelée avec un ami qui essaie de supporter au mieux mais il a ses limites, cassé des objets, tombée dans mon appt, avec des lendemains à crever des bleus partout c'est plus possible, aidons nous ensemble il faut trouver où est le problème et si nous ne savons pas nous arrêter alors l'alcool c'est pas pour nous, j'espère au moins te rassurer n'ai pas honte mais aime toi et fais tout ce que tu pourras pour te protéger toi d'abord, les autres parfois ça les fait rire notre connerie, t'inquiète pas ils s'en remettent mieux que nous, tout mon soutien, Combattante enfin pas vraiment combattante bon courage il faut du courage et bravo pour ce témoignage oser dire déjà oser exprimer c'est un grand pas vers la solution

---