

DÉGOUT DE L'ALCOOL MAIS TOUJOURS UNE CONSOMMATION EXCESSIVE..

Par **Profil supprimé** Posté le 23/09/2014 à 13h58

Bonjour
Je viens vers vous car j'ai besoin de parler de mon problème et je ne peux en parler à personne autour de moi car personne ne comprend que cela puisse me rendre mal.
Je suis dans un environnement étudiant où l'alcool est consommé sans aucune modération, toujours beaucoup de quantités sont à notre disposition
Je n'ai jamais aucune envie de boire de l'alcool quand je suis seule, mais quand je me retrouve dans les événements des gens de mon âge (soirée, apéro, boîte de nuit, festival) je ne sais pas m'arrêter de boire (et si je ne bois pas je m'ennuie)
L'alcool ne me couche pas (je ne vomis jamais et je me retrouve pas à dormir inconsciente), au contraire je suis excitée comme une puce, j'ai envie de faire tout et n'importe quoi, et surtout n'importe quoi, malheureusement dans ces moments je ne me contrôle pas (je fais des choses qui ne me seraient strictement jamais passées par la tête) et en général je suis dans un gros black out.
Le lendemain et les jours d'après s'en suit une grosse déprime avec un gros sentiment de honte, et ça part en cercle vicieux car + il y a d'événement, + je bois, + je suis déprimée, j'ai l'impression que rien ne va plus dans ma vie)

A partir de maintenant je pense vouloir arrêter totalement l'alcool, j'ai déjà fait des choses qui ont pu avoir des conséquences sur ma vie personnelle. Cela fait 4/5 ans que ça dure, et même si l'envie de pouvoir boire avec modération est totalement ancrée en moi, quand je commence à boire je ne peux pas m'arrêter.
Certe il y a des fois où je vais boire et tout va bien se passer, mais c'est comme si je n'étais jamais à l'abri que le vice de l'alcool me tombe dessus, que je ne puisse plus m'arrêter et que je me réveille le lendemain avec des regrets.

Que pensez-vous de cette envie d'arrêt définitif de l'alcool ?
Cela va être difficile car même si en soit je n'ai pas envie d'alcool tous les jours, dans les événements étudiants si je ne bois pas je m'ennuie. Et je sais que les gens qui m'ont vu grande "buveuse" par le passé (ce qui ne me rend pas fière) ne vont pas comprendre mon choix.
Et j'ai peur qu'en arrêtant totalement, si je "craque" cela soit encore pire car je culpabiliserai etc...

Merci à vous ..

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/09/2014 à 15h40

Bienvenue au club, et dis-toi qu'ici tout le monde te comprend, car on a tous vécu ça à part quelques variantes parfois.

Moi aussi je m'ennuie à une fête si je ne bois pas ; et pourtant je constate qu'il y a des gens dans les fêtes qui ne boivent pas du tout d'alcool et qui ne s'ennuient pas !!!

Donc je vais moi aussi travailler sur le sujet, car je suis fêtarde et conviviale par nature, donc il va falloir s'adapter si on veut sortir. On peut avoir recours au très élégant "Je suis sous traitement anti-biotique, ce serait pas sérieux de mélanger avec de l'alcool" ; et puis on peut proposer de conduire la voiture pour protéger les copains.

Oui, le regard péjoratif d'autrui est désagréable, mais y'a toujours moyen de faire une pirouette en balançant "Allez mon ami, entre nous dis-moi la vérité : qu'est-ce qui t'est le plus désagréable, de m'avoir vu saoule ou de me voir rester sobre ce soir ?" Y'a des chances qu'il s'éloigne profil bas...

On peut aussi miser sur la vérité : "Bon, salut les copains, j'ai passé en coup de vent vous faire un coucou et boire un coca, et puis je me casse parce que franchement je m'ennuie à ce genre de fiesta, je préfère un bon bouquin, bisou bisou"...

On va t'aider, t'inquiète, mais le projet qui tient vraiment la route, c'est zéro alcool définitivement.
A+ Mimi

Profil supprimé - 23/09/2014 à 16h09

Bonjour,

La description que vous faite de votre rapport avec l'alcool semble être proche du danger réel. Votre idée de ne plus boire du tout me paraît très sage. Ne vous en faites pas à l'avance de ce que vont penser les gens. On s'en fout, ! c'est votre santé qui est en jeu et rien

ni personne ne vaut plus que votre santé. Les gens vont prendre très vite l'habitude que vous ne consommez plus d'alcool et très vite ne vous en proposeront plus.

Si vous pensez que vous n'êtes pas encore complètement prisonnière de l'alcool, réagissez dès maintenant avant de le devenir, (je ne souhaite pas à mon pire ennemi) et si vous pensez que vous avez franchi ce cap de la dépendance, ne restez pas seule, parlez en et prenez cette sage décision de ne plus boire.

Conseil d'alcoolique abstinent.

Profil supprimé - 23/09/2014 à 16h46

Merci pour vos réponses 😊

A la limite le regard des autres sur le fait de ne pas boire en soirée ne va pas être le plus difficile parce que je préfère ça qu'avoir honte le lendemain , mais disons que je vais vraiment m'ennuyer aux événements vu que je n'ai jamais appris à les vivre sobre , je vais m'y mettre dès maintenant 😊

Malheureusement je ne conduis pas mais ça peut être une bonne idée de proposer au moment où je le pourrai 😊

Le vrai problème c'est que j'ai peur qu'en m'interdisant de boire , ça fasse un jour l'effet contraire , et que la je sois vraiment perdu à cause de la privation totale ./

Comme pendant un régime où l'on se prive , au final quand le régime est fini on a tendance à manger beaucoup + qu'avant pour combler ./

Profil supprimé - 23/09/2014 à 17h34

Votre participation à ce fil de discussion me fait penser que l'alcool est quand même une préoccupation dans votre tête et que de ce fait, le piège est peut être en train de se refermer. C'est pour cette raison que je me sens concerné parceque j'ai vécu ce genre de situation et pendant longtemps, je passais de l'idée de me dire, attention à toi, tu es en train de devenir dépendant à l'idée de me dire, non, il y en a qui boivent plus que toi, et puis je suis capable de ne pas boire pendant plusieurs jours sans problèmes ... La suite m'a prouvé que non;;;

Je serai tenté de dire que dans un premier temps, il ne faut pas se prendre la tête avec ces idées "si ça fait l'effet inverse..." ou que vont penser ... ou je vais m'ennuyer !!! non, l'important d'abord et maintenant l'important c'est de ne pas boire et c'est déjà une belle ambition. Le reste se fera tout naturellement. Personnellement j'ai aussi beaucoup bu dans des soirées et je me demandais bien comment j'allais pouvoir faire pour ne pas boire dans une fête ou un mariage. En fait, ce n'est pas écrit sur ma tête que je suis alcoolique et je n'ai pas envie de le dire à tout le monde. ça m'appartient ! Je ne donne l'heure qu'à ceux qui me la demande.

Petite suggestion, puisque les soirées semblent vous poser problèmes, pourquoi ne pas se fixer cet objectif de ne pas boire pendant cette prochaine soirée ? Y'a pas de raisons que ça se passe mal et si ça se passe bien pourquoi ne pas faire pareil la suivante ?

Vous pouvez tout à fait aussi dire que votre médecin vous a prescrit un traitement et que c'est incompatible avec de l'alcool. et au bout d'un moment les gens ne vont plus voir que vous buvez du coca ! Si on propose une cigarette à quelqu'un qui ne fume pas, il refuse et on ne lui en propose plus. L'alcool c'est pareil.

Pour moi, maintenant après quatre ans d'abstinence, je vois la vie bien plus belle et je ne pose même pas la question de savoir ce que les gens vont penser, (pourquoi il ne boit pas ? bah parceque je ne bois pas... J'ai le droit non ?)

Allez courage et bon cheminement vers l'abstinence. C'est une question vitale.

Sébastien

Profil supprimé - 23/09/2014 à 18h43

oui Seb ! +1 avec toi

l38 salut
T'as déjà consulté toubib..etc ?

pour l'abstinence en soirée prétexte un traitement médical...

On en reparle..

Allez courage..

biz a ts
Pfou
