

JEUNE FEMME 24 ANS BOIT SANS SAVOIR S'ARRÊTER

Par [Profil supprimé](#) Posté le 14/12/2014 à 19h10

Bonjour à tous,

Je suis une jeune femme de 24 ans et je me pose beaucoup de questions sur ma consommation d'alcool.

Je bois régulièrement un verre de vin en semaine pour accompagner mon repas jusque là tout va bien.

Mais quand je fais des soirées avec mes amis, je ne sais pas m'arrêter de boire. Je n'arrive pas à me contrôler et je finis dans des états lamentables (trous noirs, je ne sais plus où je me trouve etc.). Je souhaiterais vraiment trouver une solution à ce problème.

Je me pose beaucoup de questions ces derniers temps sur ma consommation et le fait est que je ne sais pas boire. Je ne sais pas me contrôler, j'ai déjà essayé de me fixer un certain nombre de verres à ne pas dépasser mais rien n'y fait une fois un verre pris difficile de m'arrêter (pas toutes les fois où je bois mais quand même souvent).

J'en arrive à un point de faire des cauchemars où je suis complètement ivre et je ne contrôle pas la situation...

Je ne sais pas vraiment pourquoi je bois, le soir en semaine c'est un petit verre pour me détendre mais quand je suis avec mes amis peut-être que j'ai l'impression que c'est + festif.

Cela fait longtemps que je bois, j'ai du prendre ma 1ère cuite à l'âge de 15 ans et plus j'y repense plus je me dis que depuis ce jour j'ai gardé cette sale habitude de boire souvent mais surtout beaucoup.

Je me suis souvent mise dans des situations embarrassantes, ne plus savoir où je suis, appeler des personnes en leur racontant n'importe quoi, je me suis même faite un jour "kidnappée" par un taxi car il me manquait 50cts et j'étais ivre il en a profité pour me faire retirer de l'argent et m'a laissée seule dans un quartier que je ne connaissais pas !

Bref, aujourd'hui je me décide à enfin faire quelque chose pour stopper tout ça. Hier j'ai passé une très bonne soirée avec mes amies chez moi et quand elles sont parties j'étais déjà bien pompette ... Seulement j'ai fini le fond de bouteille toute seule et j'ai fini bourrée et à rappeler un ex alors que je suis en couple et très heureuse.

J'ai peur un jour de déraper et qu'il arrive quelque chose d'irréparable.

Alors j'ai décidé de commencer par stopper ma consommation pendant 6 mois (sauf Fête de Noël et jour de l'an) et de voir si j'y arrive.

Ca va être très dur, tous mes amis m'ont toujours vu boire de l'alcool et je ne sais pas comment expliquer que je ne prendrai plus d'alcool. Je n'ai pas envie de leur dire que j'ai un problème avec ça (seuls les gens proches seront au courant) donc je voudrais trouver une petite ruse pour ne pas qu'ils se posent de questions. J'ai honte d'être dans cette situation à 24 ans alors que tout va bien dans ma vie, un job qui me plaît, un appart, un copain génial et je n'ai pas envie d'admettre cette faiblesse devant les autres.

Voilà mon texte est un peu long mais je voulais présenter la situation dans laquelle je suis et j'aimerais avoir des conseils. Dois-je totalement arrêter de boire ? Est-ce que je suis une alcoolique ? Comment y parvenir ?

Merci beaucoup de votre aide 😊

2 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 16/12/2014 à 07h07

Salut anna.

Ca me rappelle un matin où je me suis réveillé dans une vigne, 2Heurs à pied de chez sans savoir ce que je foutée la ^^

je ne suis pas un type qui est abstinent il y a sûrement des personnes qui sont plus avisés que moi sur ce forum. Mais je trouve que ce rendre compte de ton souci aussi top c'est formidable.

Pour m'en rendre compte moi perso j'étais déjà en train de picoler presque tous les jours

pour tes amis qui t'ont toujours vu boire, en général les gens posent pas trop de questions. J'avais fait un test une fois de ne pas boire durant le carême. Je leur avais dit tout simplement que je voulais lever le pied, car je trouvais que j'avais un peu abusé (utilise l'excuse des fêtes par exemple) c'est dernier temps. Ils sont tous très bien compris et n'ont posé aucune question.

« Dois-je totalement arrêter de boire ? »

Franchement je ne serais pas trop te répondre. Tu es dans un stade où tu sais encore arriver à gérer (plus ou moins) ta consommation peut être que cette pose de 6 mois d'où tu parles pourrait suffire. Après comme je l'ai déjà dit je ne suis pas un expert et des personnes plus informées que moi sur ce forum pourront mieux te conseiller. Mais j'aurais quand même envie de te dire, que sachant qu'il y a un problème tenté le diable n'est pas vraiment une bonne idée.

« Est-ce que je suis une alcoolique ? »

Tu en a bien le profil (vidé les culs de bouteille, ce retrouvé dans des situations pas possible, impossibilité de dire non au 2em, 3em, 4em vers... etc.

« Comment y parvenir ? »

De la volonté j'errais envi de dire mais ce serais trop facile comme réponse.

Regarde autour de toi si il y a pas un groupe d'alcoolique anonyme (déjà juste pour voir comment ça marche et peut-être y posé tes question). Je sais, ce n'est pas forcément simple de ce dire que je fais partit de la secte. Tu peux aussi regarder s'il n'y a pas un toubib spécialisé en alcoologie. tu peux peut-être aller consulter un psy (La aussi ce n'est surement pas facile).

J'errais même envi de te dire pour économiser quelque euro, qu'il y a des centre spécialisé avec tout ce qu'il faut (psy, docteur, groupe de parole, etc. etc.) et qui est pris en charge par la secu a 100% (autant donc en profiter).

Profil supprimé - 03/01/2015 à 14h26

bonjour ana,

je suis comme toi, je viens d admettre que j ai un problème avec l alcool, ton choix de faire une pause de 6 mois peut être intéressante mais si tu y arrives ne te dis pas que finalement tu n as pas de problème avec ça et que tout vas bien. Je l ai fais moi aussi par le passé mais déjà il y a les petites exception qu'on s autorise pour que les gens avec qui on est ne nous pose pas trop de question ou juste pour ce débarrasser du con de service et qui insiste un peu trop.

J'espère que tu vas t en sortir vraiment et arriver a gérer ta prise d alcool a long terme ou même a devenir abstinente selon ton choix.
a bientôt manu
