

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE NE SAIS PAS BOIRE...

Par **Profil supprimé** Posté le 26/12/2015 à 15h04

Bonjour,

J'ai bientôt 24 ans et j'ai envie d'agir dès maintenant... je ne bois que pour des occasions particulières mais quand je le fais, c'est souvent à outrance. Je n'arrive pas à m'arrêter de boire et je continue tant que possible, jusqu'à la fin de la soirée dont je ne me souviens plus la plupart du temps. J'ai donc des trous noirs et je fais souvent des bêtises. Je ne suis pas agressive mais il m'est arrivé de me blesser, de draguer des garçons (sans jamais aller jusqu'au bout) alors que je suis lesbienne, et un jour j'ai même pris la voiture et eu un accident avec. J'ai eu beaucoup de chance jusque là mais j'ai conscience des risques que j'ai couru... Je culpabilise systématiquement les lendemains de soirée, même quand il ne s'est rien passé de spécial et je ne supporte pas l'image que je peux donner quand je suis saoule.

Pendant une période, le prétexte de faire la fête, d'être jeune et de profiter me "rassurais", mais petit à petit la honte a prit le dessus et je sens que j'ai un réel problème avec l'alcool. Je ne pense pourtant pas à boire la semaine et certaines soirées se passent bien et je réussis à me contrôler... mais si je lâche prise c'est fini, je ne pourrais m'arrêter, j'ai l'impression qu'il y a le "verre de trop" qui me fait perdre le contrôle... mais je ne sais jamais lequel c'est, je ne connais pas mes limites. Et quand je les dépasse il est trop tard. Je ne vomis pratiquement jamais, et contrairement à la plupart de mes amis il ne me vient jamais à l'esprit de dire "stop, mon corps ne vas pas supporter plus d'alcool".

Je passe vraiment de meilleures soirées et lendemains de soirée quand je bois "raisonnablement"... et surtout je m'en souviens... Je réagis aujourd'hui car ce genre d'expériences ne m'étaient arrivé que lors de soirées entre amis (et c'est déjà bien trop) mais hier, jour de Noël, le champagne a coulé à flots et je ne me souviens pas du retour.

J'ai toujours envie d'effacer de mon esprit ces soirées, mais ça finit toujours par revenir dans les conversations... et même si c'est sur le ton de la plaisanterie, j'ai une certaine "réputation" dans mon cercle d'amis qui ne me fait pas bien plaisir... ça fait rire tout le monde et personne ne s'inquiète j'ai l'impression, mais moi oui. Je ne veux pas arrêter de faire la fête, de sortir et de boire quelques verres mais je veux réussir à contrôler ma consommation. Plus de trou noir, plus ce sentiment de honte, plus cette réputation...

Mon père a eu pendant longtemps le même comportement avec l'alcool, il a arrêté depuis quelques temps mais a replongé quelques fois et encore récemment... Est-ce que cela peut-être, d'une certaine manière, "héréditaire" ?

Est-ce que je devrais voir quelqu'un ? Prendre des médicaments ? J'ai une mauvaise image de moi-même concernant ce problème et je voudrais que cela cesse... me prendre en main. Le nouvel an va être pour moi un défi mais je sais bien qu'une soirée, même deux, même 10, ne veut pas dire que la suivante est dans la poche.

C'est dur d'assumer cet état de fait auprès de mes proches, même si je pense que ça pourrait m'aider à me sentir mieux et à faire des efforts... c'est pour ça que j'ai besoin d'en parler ici...

12 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/12/2015 à 17h07

Bonjour bonjour !

Tout d'abord, j'ai exactement le même âge que toi (vous ? Toi ? Vous ?) et j'essaye d'inverser les rôles.

Je bois pour ainsi dire régulièrement (sans que ce soit tous les jours, ni toutes les semaines) et j'ai l'alcool joyeux jusqu'au bout. Je bois dans des quantités raisonnables (ou du moins des mélanges, ou alcools, peu dosés, c'est à dire bière ou petits cocktails) l'important, je pense, est de ne pas culpabiliser !!!! 😊😊😊

Ainsi, je pense qu'il est préférable de prendre son temps, et de boire à un rythme régulier... Afin, premièrement, d'habituer votre (ton ? Votre ? ton) corps, et de prendre conscience du moment où il commence à déconner, car "l'alcool mauvais" ne peut pas se contrôler.

Par la suite, l'idéal étant de demander, idéalement à ton/ta conjoint/conjointe, si tu en as, d'observer la manière dont tu agis/réagis (où à tes mis) afin que tu puisses prendre conscience de ce palier ;

De cette manière, à force de vous (te ? Vous ? Te ? Et lol à la fin, quand même !...) habituer à cet état d'être, il semblera tout à fait normal de s'y habituer !

A très bientôt 😊

Profil supprimé - 28/12/2015 à 16h16

Merci pour ta (oui ta ! haha) réponse 😊

En effet, tu as raison, le problème c'est lorsque je bois trop vite... Je ne ressens pas les effets alors j'accumule et ça tout doit me monter à la tête d'un seul coup. Je vais suivre ton (oui ton !) conseil !

C'est difficile pour le moment pour moi d'en parler... J'aimerais m'en sortir seule, mais plus que tout je veux me débarrasser de ce vice et de ce deuxième moi que je n'aime pas du tout.

Dans tous les cas merci encore pour ton témoignage et tes conseils, ça fait tout de même du bien d'en parler 😊

Profil supprimé - 04/01/2016 à 16h58

Hello Spook,

Moi j'ai 39 ans et j'ai commencé comme toi par boire en soirée sans pouvoir m'arrêter, en buvant trop vite, trop tout simplement, puis la récurrence est arrivée, je me suis mise à boire seule, puis à boire seule beaucoup, puis à boire dès le matin, puis à boire dès le matin tout ce que je trouvais sur mon chemin... C'est petit à petit que s'est installée mon addiction, aujourd'hui je traite par un psy et un addictologue : 1 mois et demi sans une goutte et pan pendant les fêtes j'ai replongé, c'est moche hein, j'y croyais pourtant ! mais allez hop je me remets en selle 😊 Bref tout ça pour dire qu'il te faut faire attention à toi dès maintenant, ne laisse pas ce poison t'envahir, parles en autour de toi ou à un médecin si tu en ressens le besoin, en tous cas ce forum est d'une grande aide pour beaucoup, tu peux toujours venir en parler ici mais les professionnels, c'est pas mal non plus. Tu prends conscience que tu as un problème avec ta conso et c'est déjà un grand pas, il faut que tu ailles chercher de l'aide partout où elle se trouve.

Tiens nous au courant, sois forte

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 05/01/2016 à 07h35

Hello,

j'ai le double de vous (c vous, puisque vous êtes 2 !!!), et j'étais comme vous ...
ça ne s'est jamais arrêté, aucun effort n'y a fait ..
Bien sur il y a eu des périodes mieux que les autres, plus contrôlées,
mais inmanquablement les excès reviennent.

Aujourd'hui, j'en peux plus, j'ai quasi tout perdu,
et je me suis trop trop bien isolée...
j'ai décidé d'aller en cure ..
et oui, ça s'appelle le fond du trou ..

Tout ça pour dire, REAGISSEZ vite ..
vous méritez mieux.
Par contre, j'ai pas de solution à vous proposez, désolé
Bon courage

Profil supprimé - 05/01/2016 à 18h10

Hipkit, tu n'es pas la seule que les fêtes font replonger. C'est vraiment un mauvais passage pour les personnes qui ont un pb avec l'alcool. En tous les cas bravo pour recommencer tes efforts. Grand bravo vraiment.

Profil supprimé - 08/02/2019 à 02h13

Bonsoir, je vois que ce topic date un peu mais tu as parfaitement expliqué ce qu'il m'arrive systématiquement quand je sors avec des amis.

Je ne pense pas être alcoolique car je ne bois jamais seule, et si je ne sors pas faire la fête ça ne me pose aucun problème de rester plusieurs semaines sans boire une goutte d'alcool, mais peut être que je me trompe je ne sais pas.

J'ai 20 ans, j'ai commencé à faire des soirées et à boire quand j'avais 14 ans, mais je dirais que depuis mes 17-18 ans je ne peux pas faire une soirée sans me réveiller le lendemain avec des trous noirs voir même le trou noir complet. Quand mes amis me racontent ce que j'ai fait j'ai tellement honte, je peux draguer des inconnus vers qui je ne serais jamais allée en temps normal, des fois je me met à raconter ma vie et pleurer, à raconter des choses que je n'aurais jamais avoué et ça m'est aussi arrivé de raconter des choses qui étaient complètement fausses alors que sobre dans la vie de tous les jours je ne suis pas du tout comme ça !
Je suis en couple depuis plus d'un an et mes amis m'ont déjà raconté que ivre, j'avais déjà dragué ou embrassé des personnes, alors que je suis amoureuse et que je ne veux pas faire ça! Je déteste tellement le deuxième moi qui se réveille quand je bois et je n'ai aucun contrôle sur lui. Quand on me raconte ce que j'ai fait la veille j'ai toujours tellement honte... je me sens ridicule et sale...

Mon père est aussi alcoolique depuis qu'il a 17 ans, il va en avoir 50 et n'a jamais arrêté donc je me pose la question sur l'hérédité aussi. Depuis tout ce temps, ou en est tu ? As tu réussi à sortir en gérant tes consos ou faut il forcément arrêter catégoriquement ? Étant fétarde et ayant 20 ans c'est dur de le concevoir... j'aimerais tellement savoir sortir avec mes amis, boire quelques verres et m'arrêter la

comme tout le monde, mais je n'y arrive pas.

J'espère que tu verras mon message, et que tu as réussi à trouver une solution pour toi. À très vite j'espère 😊

Profil supprimé - 08/02/2019 à 10h27

Bonjour Spook et les autres...

J'ai la réponse à ta question : [i] j'ai l'impression qu'il y a le "verre de trop" qui me fait perdre le contrôle... mais je ne sais jamais lequel c'est [i] !!!! Mais c'est la première goutte du premier verre bien sûr !!!

J'ai aussi bu durant une vingtaine d'années avant de l'apprendre et après avoir fait un tas d'expériences désastreuses . C'est chez A.A. que l'on m'as donné la réponse à cette question que je me suis posée longtemps moi aussi . Je suis resté une première fois abstinent trois mois et je me suis cru guéri . J'ai quitté A.A. et peu de temps après j'ai repris le premier verre , j'aurais aimé en rester là mais non, les autres ont suivi à la vitesse VV'. Après 9 mois de galère je suis retournée chez A.A. et cette fois j'ai bien retenu la leçon : " Ne touche pas au premier verre "

Bonne route à vous toutes et à vous tous .

Une chose encore : vivez votre abstinence comme une libération et non comme une privation, cela change tout .

Profil supprimé - 10/02/2019 à 16h56

Bonjour à tous

Je n'ai pas l'habitude de faire ce genre de chose mais j'ai besoin de parler

J'ai 30ans

J'ai commencé à boire à l'âge de 15ans

En faites je suis le genre de personne qui ne sais pas s'arrêter je ne vois plus aucun pote à cause de ça et maintenant je sens que vais détruire ma vie a cause de ça (mariée deux enfants)

Je ne sais pas boire hier encore on été invité à un anniversaire et complètement dérapé j'ai fait et dit n'importe quoi devant ma femme et ma famille je me veux tellement d'être comme ça ..

J'ai réussi à arrêter complètement l'alcool (car pour moi je pense qu avec ce genre de problème il faut arrêter complètement) il y'a 5 an à la naissance de mon fils et pour ma femme j'ai tenu qq mois et j'ai rechuter en vacances... alors au début j'ai repris mais que de la bière pour éviter les dérapages mais là c'est reparti de plus belle bière alcool fort vin ..

Du coup je suis revenu au même point qu'avant..

J'ai donc pris la décision d'arrêter définitivement ce poison

Je vais tout faire pour ne pas foutre ma vie en l'air

J'en parle ici car je n'ose même pas en parler à ma femme mes proches la première fois j'en avais parlé ouvertement mais là je suis plus crédible..

J'espère interagir avec des gens qui on le même soucis que moi en tout cas je reviendrai poste l'évolution de mon combat

À bientôt

Profil supprimé - 24/02/2019 à 18h18

Bonjour à tous

Je n'ai pas eu de retour de mon post si dessus j'utilise certainement mal ce forum car pas trop habitué à ce genre de chose..

Un petit point sur mon état d'esprit aujourd'hui;

Cela fait 15 jours que je n'ai pas touché une seule goutte d alcool ne sachant pas me résonner j'ai donc préféré arrêter complètement avant de détruire ma vie.

Je m'en sens assez bien et je n'ai pas vraiment de manque,le plus dur en faite pour moi c'est la réaction des autres personnes qui m'entoure des réflexions du genre « qu'est-ce que ta tes malades » ou « t'es sur que tu ne veux pas un apéro » après c'est vrai que je n'ai pas dit clairement les choses,peur de les décevoir et perdre toute crédibilité...je préfère le montrer avec des actes que le dire à haute voix « j'arrête » au stade au je suis seul les actes restent les mots c est du vent..

C'est pour cela que je m'exprime ici je ne pense être jugé

Personne n'est vraiment au courant dans ma famille (père,mère,femme,oncle ,cousin..etc)

Je ne sais pas si je dois en parler,qu'en pensez-vous ?

Car de fois je pense avoir besoin d'en parler mais toujours un ressenti de sujet tabou ou de parler pour rien car beaucoup pense que je n'y arriverai pas..

Enfin voilà je garde le cap et je reviendrai poster la suite de tout ça !

À bientôt

Force à vous

Profil supprimé - 11/03/2019 à 13h17

Bonjour Damien où en es tu de ta situation ?

Je suis dans le même état que toi et j'aimerais aussi en parler avec quelqu'un.

Fais moi signe

Charles

Profil supprimé - 12/06/2019 à 23h57

Bonjour Damien 7627,

J'ai le même problème que toi et je ne suis plus crédible ayant trop souvent promis d'arrêter les dérapages, bien que je le pensais sincèrement.

Je me sens souvent (tout le temps) honteux les lendemains de soirées.

De mon côté j'essaie de refuser le plus de verre possible et ne promet plus rien afin d'éviter de perdre la confiance de ceux qui m'entourent.

C'est vrai qu'il est difficile de refuser un verre surtout entre collègues.

Du coup je participe aux activités de groupe mais ne me rend plus au bar avant pour éviter tout dérapage.

Je vais prochainement voir un groupe de AA afin de recueillir des conseils pour entamer une abstinence complète car je souhaite me remettre au sport sérieusement.

Ou en es tu avec l'alcool ?

A+

Profil supprimé - 13/06/2019 à 11h55

Salut Jérémy,

Je pourrais reprendre tes paroles à mon compte mais depuis que j'ai capitulé devant l'alcool, tout va nettement mieux et j'ai retrouvé l'estime de moi-même.

Je ne peux que t'inviter à pousser la porte d'un local AA dès que possible; ne rets pas à plus tard car l'alcool , lui, s'installe en toi de mieux en mieux et les dégâts peuvent devenir de plus en plus importants .

Je te cite ici le partage d'un ami qui a fait sa toute première réunion hier soir :[i]j'ai réussi à vaincre mes stupides appréhensions et j'ai poussé la port du local à 8h20 en pleine réunion de comitè de l'association.

J'ai été accueilli avec cette gentillesse et cette simplicité que j'espérai trouver : une vrai bienveillance. Durant la réunion chacun a exprimé son avis son expérience personnelle sur l'étape n° 6 des AA.

J'ai beaucoup écouté, trouvant en chacun les doutes et différents problèmes que j'avais rencontrés parfois en bien pire. Chacun parlant librement avec une vraie sincérité.

Dans une réunion AA personne n'interrompt personne chacun raconte à tour de rôle une tranche de vie en rapport avec le thème. Certains n'avaient rien à dire, fatigué ou ému.

Celui qui m'a accueilli en qualité de néophyte m'a dit "Je suis un menteur dans la vie, je me raconte et raconte des histoires, mais ici c'est le seul lieu où je suis sincère".

Nous n'étions que douze, dans une métropole de 400 000 habitants, c'est surprenant ! Deux d'entre eux ne sont pas abstinents et on été accueillis avec autant de chaleur.

Commencé à 20h30 la réunion s'est terminé à 23h en bas des marches dehors en discutant de toutes choses.

C'est une expérience que je souhaite vraiment que vous fassiez toutes et tous : poussez une porte et se sentir accueilli avec une telle chaleur paisible.

Cela coûte mais vous serez vraiment récompensé de votre effort

Comprenez que je suis encore un peu retourné et qu'il m'est difficile après avoir très peu dormi de remettre mes idées en ordre. [/i]

Bonne route à toi ,

salmiot1
