ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

IMAGE NÉGATIVE SUITE À CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL

Par Profil supprimé Posté le 13/03/2017 à 17h31

Bonjour,

Voilà je suis plutôt jeune (22 ans) j'ai toujours aimé faire la fête notamment le week-end et lorsque j'étais en étude même en semaine. Cela ne m'a jamais posé problème. Cependant j'ai vécu mon premier chagrin d'amour il y'a quelques mois et mon rapport à l'alcool à complètement changé.

En effet, je bois à outrance le week-end, ne me rappelle plus de ce que je fais et surtout je fais n'importe quoi de mon corps avec les hommes. J'ai un comportement qui ne me ressemble pas (allumeuse, aguicheuse ect)

J'ai un poste à responsabilité et est toujours été très sérieuse dans l'image que je donne aux autres.Tout les dimanches j'ai honte de ce que je suis, de ce que j'ai fais et je mets au moins 5 jours avant de me faire une raison. Cela me met tellement mal que j'ai commencé une thérapie depuis 1 mois, cela fonctionnais mais voila je suis retombée dans mes travers ce week-end. Je me fais peur, je me met en danger et les autres avec moi. Je ne sais plus vers qui me tourner.

Bien cordialement,

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/03/2017 à 17h16

Bonjour,
Tu as deja fait un pas important en reliant consciemment ces comportements avec une conso d alcool, ca permet de depasser le deni et ca ca peut prendre des annees pour certains.
Ca se passe souvent comme ca avec cette drogue. On a une conso que l on pense normale car elle se situe dans la norme d ici, sans avoir conscience que c est une drogue puissante. Mais deja le corps, le cerveau a ses reperes avec ca, il sait qu il peut y trouver une source de plaisir, d evasion, d anxyolitique, de fuite. Puis la vie met parfois de bonnes claques et l on prend le chemin le plus facile pour apaiser ca. Chemin bien balisé par la conso anterieure, et tout se melange, les causes de cette fuite, les effets de l alcool, les emotions...

Tu as deja bien reagi en ne restant pas seule face a ca, tu peux peut etre specialiser un peu les intervenants de facon a en apprendre le plus possible sur l alcool. Il y a des centres specialises, des assos comme l anpaa ou tu peux trouver des alcoologues par exemple. Je ne sais pas quelle type de therapie tu as commence, certaines peuvent prendre du temps. Tu as pu deja definir que tu souhaitais un arret total de la conso d alcool?
Les reprises de consommations sont riches en enseignements. Elles peuvent renseigner sur les causes de la consommation. Et cela fait partie du parcours d enormement d entre nous alors n en soit pas desesperee.
Ici tu peux aussi trouver une ecoute, des infos, de la motivation. Il y a eu une jeune femme de ton age, Ems, nous avons ete quelqu uns a lui repondre ca peut peut etre t inspirer Dans le fil sur ce qui nous a aide a arreter j ai laisser un lien d une etude de neurologues suisses sur la dependance et l addiction, tu y trouveras surement des choses interessantes.Et puis n hesites pas a poser les questions que tu veux, il y a des personnes de bons conseil par ici

Tu as une grande chance de realiser tout ca aussi tot, le chemin est pas facile facile au debut mais garde courage car cela en vaut le cout.

Profil supprimé - 15/03/2017 à 09h45

Bonjour,

Merci de votre réponse.

Je ne pense pas à l'arrêt total car je sais que je peux boire sans être dans l'exes aussi... Je sais que j'en suis capable cependant quand je ne maîtrise pas la dégradation de mon image est plus grave pour moi que quelques verres en trop.
En fait je me considère pas dans l'alccolisme car je bois que très peu mais j'ai besoin de l'alcool afin de me libérer de toutes mes émotions.

Suite à l'aide et à l'intervention d'amis qui n'étaient pas dans le jugement mais dans l'inquiétude je rencontre une psychologue toutes les semaines ou l'on parle de ce sentiment cela fut un succès les première semaine mais le fait d'avoir rechuté me rend mal. J'essaie de programmer mes week-end au maximum afin d'avoir peu de temps pour faire la fête.

Merci aussi pour les liens je vais aller y jeter un coup d'oeil,

Bonne journée à vous !

Profil supprimé - 16/03/2017 à 18h06

Bonjour,
Tu as parfaitement ressenti le truc, les personnes qui pourront t aider ne seront pas dans le jugement.
Je vais essayer de rebondir sur tes mots, de te donner des pistes de reflexions.

Je ne pense pas à l'arrêt total car je sais que je peux boire sans être dans l'exes aussi... Je sais que j'en suis capable cependant quand je ne maîtrise pas la dégradation de mon image est plus grave pour moi que quelques verres en trop.

Tu peux essayer, pour toi, de reperer qu est ce qui fait cette difference entre les moments ou tu geres et ceux ou ca vrille. Les causes exterieures, ce que ca fait en toi, si tu ressens le besoin d apaiser quelque chose.

En fait je me considère pas dans l'alccolisme car je bois que très peu mais j'ai besoin de l'alcool afin de me libérer de toutes mes émotions.

Qu est ce que c est pour toi l alcoolisme, quelle image en as tu?
Au dela de ta reponse je vais essayer de te dire ce que je sais de l alcool.
En France c est difficile de se faire une idee objective tant que l on est pas confronte au probleme. Le poids culturel et economique est important. Alors on fait tout pour separer alcool et drogues. Nombres de personnes prenant 3 verres de vin et un pastis par jour ont une image tres negatives des"drogues", en n ayant aucune conscience d etre eux memes sont l influence d une drogue. Car l alcool est un psychotrope, comme les autres psychotropes. Il cree dependance, addiction, accoutumance, change les perceptions, les raisonnements, les circuits d apprentissage, de plaisir dans le cerveau. Comme tous les psychotropes...
Tout ca fait que generalement a 22 ans il y a peu de personnes qui comme toi peuvent avoir un regard sur sa conso d une drogue.
Tu sais tres souvent l alcool dans ses consos excessives du debut vient en bouclier de quelque chose. Une felure, l impression de vivre trop fort les emotions, une sensibilite, une peur, un stress... Et on ne s en rend pas vraiment compte. Apres, avec le temps, suivant les equilibres dans la vie, vu que c est une drogue puissante avec une accroche forte physique et psychologique, le shema se repete en dehors des evenements "a risque". Et dans ce cas tu n es plus dans le choix de boire ou non, ce n est plus possible..
Je trouve qu il y a un petit jeu de l esprit assez sympa a faire pour se detacher un peu de cette empreinte culturelle, tu peux remplacer dans ta tete l alcool par une autre drogue que tu ne consommes pas, et regarder ta consommation, comment la societe traite ce truc.
Pour etre juste avec soi meme et ce produit il faut juste le reduire a l etat d ethanol, ne pas le penser en bon vin, bieres, vodka ou autres.

Tu as de la chance d avoir fait ce lien entre alcool et "liberation"(ou apaisement?) des emotions.
Car il y a d autres facons que l alcool pour gerer tout ca

Tu avances, ne te charges pas de honte pour cette reprise, c est fait et il vaut mieux s interesser a ce que ca te dit de toi et de ce rapport a l alcool.

Ah oui et si je me suis permis de te tutoyer tu peux faire de meme
Bonne journee.