FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TRÈS FORTES ANGOISSES APRÈS SOIRÉE

Par Profil supprimé Posté le 05/08/2017 à 23h11

Bonjour,

J'ai 22 ans et j'ai tendance à m'alcooliser énormément lors des soirées depuis mes 15 ans, je ne sors pas tous les week-ends, (1 week-end sur 3 environ) et je peux boire facilement 50cl de whisky + des verres de soft à coté tel que de la bière, mousseux ou autres... ce qui m'amène dans des états ou je suis en trou noir la plupart du temps le lendemain. Quand je suis complétement bourrée je ne peux pas m'empêcher de continuer à boire jusqu'à atteindre mes limites (en général je finis par vomir quand mon corps ne veut plus ingérer l'alcool). Sur le moment je m'amuse et je profite de ma soirée, mais le lendemain je dois faire face à des angoisses énormes, je deviens complètement parano, je me dis que beaucoup de personnes ont encore dû me voir tituber, raconter n'importe quoi, que les gens qui m'ont croisée en parlent et doivent se dire que je suis pathétique. Il m'est arrivé plusieurs fois des problèmes suite à cette consommation (fracture, perte de permis, propos très virulents envers mes amis/famille, consternation de mes collègues de travail quant à mon état en début de semaine...). Ces angoisses durent environ 4-5 jours ou je suis vraiment extrêmement mal, pratiquement des symptômes de dépression et je me sens très seule, je me dis que je ne sortirais plus mais je recommence peu de temps après et je me réalcoolise de la même façon. Je ne sais pas si je dois considérer que j'ai un problème d'alcool (étant dans le Finistère chez nous ça parait pratiquement banal de boire ainsi). Je précise que je ne bois pas une goutte en dehors de ces soirées.

Si d'autres personnes ont ce même sentiment, merci d'avance pour vos réponses...

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/08/2017 à 11h25

Bonjour,

Ta situation est celle de bon nombre d'entre ceux qui "ont un problème".

Pour être très franc, sans vouloir te faire peur, même si tu as déjà un soucis avec ta conso d'alcool (t'as perdu le permis, donc l'alcool a déjà le dessus.) le vrai problème commencera lorsque tu boiras le lendemain pour calmer ces angoisses.
Je suis exactement passé par là, il a fallu une rupture et je me suis mis à boire tous les jours. Cuite -> angoisse -> cuite -> angoisse...

C'est ce mécanisme qui fait de nous des alcooliques...

A 22 ans, reprends toi en main ! Essaye de réussir à apprécier les soirées sans, ou avec moins d'alcool.

Il est encore largement temps ! Et si vraiment ça ne va pas parles en à un médecin !

Bonne continuation

Profil supprimé - 16/08/2017 à 15h21

Bonjour,

J'ai 39 ans t à ton âge je faisais pareil. Etudiant je buvais 3 à 4 pichets de vin blanc en soirée plus de 2 bière de 8,6. Et 1 ou 2 pétard en soirée étudiante. Il m'est arrivé de rentrer dans cet état au petit matin. Il y avait une personne derrière moi dans la grand rue du centre ville que j'empruntais pour entrer. J'étais persuadé qu'elle me suivait. Je me suis retourné. J'ai été à sa hauteur. Je lui ai gueulé dessus. C'était un honnête travailleur du petit matin genre 6 heure du mat. J'ai failli l'agresser. En lui disant d'arrêter de me suivre. Tu es dans le phénomène de la fête avec abus d'alcool valorisé par nos sociétés ou l'alcool est roi. Cela traduit aussi un malaise de nos sociétés ou la jeunesse à du mal à se projeter dans un monde ou règne la compétition le chômage le terrorisme. Je regarde beaucoup BFM Lol.

A 39 ans j'ai un toujours un problème d'alcool. Je ne bois pas tous les jours mais tous les 3 4 jours. Maintenant je ne bois que des bières dans les bars mais je commence à l'apéro 18 h 20 H et finis à 5 heures du mat' à Paris des jeunes qui se défoncent sans modération pour bien profiter de la vie. J'ai moi aussi eu des accidents en étant défoncé renversé par une voiture (Le mec au volant était bourré aussi) et fracture de la jambe, cloche pied et le bruit de ma cheville qui

Prends le problème au sérieux. D'être ici cela montre que tu en as conscience. Même si en Bretagne, on lève le coude mais je pense que c'est général en France si cela te fait trop de mal fais une pose ou diminue. Dis le à des amis sur qui tu peux compter. Consulte un addictologie à l'hôpital. Ils pourront te comprendre sans jugement. . Moi je suis tombé sur un alcoologue super médecins des pauvres qui m'a beaucoup aidé il y a 7 ans Je reprenais des études à 30 ans. Comme j'angoissais je m'alcoolisais énormément et cela compromettait

ma reprise d'étude. Il m'a permis de tenir. Anti dépresseurs pour calmer l'angoisse et des séance d'1 heure pour vider mon sac. A la fin j'ai eu mon diplôme et j'ai pu changer de vie. Je me suis arrêté de boire 2 ans. J'ai repris ensuite dans l'excès toujours des soirées. Mais j'ai pu travaillé Et là je vais m'arrêter à nouveau. Car je dois avancer dans ma vie.

Enfin désolé d'être long mais la jeunesse me tiens à coeur. Je vois une psy qui m'a permis de mettre des mots sur mes angoisses sur ce qui me fait boire. Le truc est de prendre soin de toi. Te mettre à l'envers c'est te faire du mal au bout du compte le corps le lendemain et l'esprit parce que tu psychoses sur ce que penses tes potes. C'est pas bon. L'important c'est toi. Il faut te revaloriser. L'avis des autres il faut s'en foutre. Ce n'est pas facile. Mais il faut faire les choses pour soi. Sans être un connard bien sur. Mais s'occuper de toi. Par exemple tu bois pour être comme tout le monde intégré dans le groupe et tu t'inquiète de ce qu'il pense de toi. Mais souvent les gens s'enfoutent - ils pensent à eux la plupart du temps - et s'ils te critiquent c'est inévitable dans une certaine mesure. L'important est d être au centre de ta vie et de de faire ce qui bon pour toi. Si te défoncer te coute trop cher. Arrêtes et tu dis non ce soir je m'amuse sans boire. Fais d'autre activité que tu aimes renoue avec tes passions. Moi à cause de l'excès d'alcool les chose qui me font plaisir que j'aimerais faire je n'en suis pas capable vraiment. Par exemple je voulais camper cet été à la sauvage pas fait. IL faut de l'énergie pour ça de la planification à la réalisation. Tu es dans une superbe région Profite de l'océan des paysage de ce que tu aimes. Pose toi la question de ce tu veux vraiment dans la vie. Sans cette peur sociale qu'on nous met toujours devant les yeux le chomage. Trace dans ta vie. Et pour tes amis tu seras un exemple que tu boives ou non. Car ce seront tes passions qui te guideront dans ta vie.

Bon courage.

Bon courage et hésite pas à donner des nouvelles

NocéNo