

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE N'EN PEUX PLUS, IL FAUT QUE J'ARRÊTE....

---

Par [marielucia27](#) Posté le 22/01/2018 à 12h32

Voilà 2 ans que je suis inscrite, ou presque... Lorsque j'ai vu que mon premier post remontait à 2016, je n'y ai pas cru...Voilà donc 2 ans que je veux arrêter de me retourner la tête et que je ne m'arrête pas. Je dirais même que c'est de pire en pire...

Si, tout de même, un petit côté positif, j'ai totalement arrêté de consommer en semaine. Il y a peu de temps, je buvais environ une bouteille de vin tous les soirs et bien plus en week-end. En ce moment, je vais donc au boulot l'esprit clair. Mais en soirée, c'est juste impossible.

Ce forum m'a pas mal aidée, je dois dire, la lecture des témoignages aussi. En juin 2017, j'ai donc prit RDV dans un CSAPA. J'attendais énormément de ce RDV. Hélas, ça a été un échec. Mon interlocutrice, bien que parfaitement aimable et sympathique, avait une méthode de prise en charge selon moi un peu "légère"... Conseils que j'avais déjà appliqués de moi-même un millier de fois, retards perpétuels aux RDV, je l'ai donc vu 3 ou 4 fois. Ça m'a au moins permis de parler, sans peur du jugement, ça m'a libérée, je ne vais pas dire le contraire. La dernière fois que je suis venue au CSAPA, je me suis annoncée à l'accueil. La jeune fille a prit un air totalement embarrassé en m'informant que ma conseillère avait un RDV à l'extérieur, que j'aurais dû être prévenue de l'annulation, ce qui bien sûr, n'a pas été le cas. Je suis repartie en refusant de programmer une nouvelle date. J'ai trouvé leur organisation très "je m'en foutiste"... On ne va pas dans un CSAPA comme quand on va acheter du pain, je regrette donc un peu le manque de considération des patients.

Du coup, ma seule volonté est totalement insuffisante. Je ne bois plus mes apéros d'après le boulot, mais je bois par litres entiers en soirée, je me ridiculise, je tombe. Mes amis sont assez buveurs eux aussi et il nous arrive de boire de 19h à 7h du matin. J'ai 35 ans passés et je supporte les lendemains de soirée de plus en plus mal. La tête qui pèse une tonne, la dépression, les idées noires, les vertiges, la culpabilisation... Je me hais de plus en plus lorsque je suis ivre. Je parle trop, trop fort, j'essaie d'attirer l'attention, je dis des conneries, en plus, mon Dieu que j'ai honte...

J'avoue aussi que ma mère, mon frère et ma soeur boivent pas mal aussi, donc les soirées familiales ne sont pas mieux. Heureusement, mon conjoint ne fume pas, et boit à peine. Je ne suis donc pas trop tentée chez moi. Même si, après certaines journées de boulot, ça me titille. Je travaille dans le social (le comble) donc j'absorbe pas mal de souffrance humaine, le rythme est très très soutenu, et c'est difficile de se contenter d'un café certains soirs. Mais je m'y tiens...

Donc je vais retenter l'expérience en prenant RDV dans un autre CSAPA. Il y a un médecin là-bas pas mal réputé. J'avais déjà voulu le rencontrer, et lorsque je suis arrivée à l'heure du RDV, je me suis aperçue qu'il y avait encore 2 bonnes heures d'attente... Ca m'a découragée et je suis partie. J'ai de nouveau RDV avec lui le 24 février. A l'accueil la dame m'a prévenue que si je ne me présentais pas à celui-ci, ce serait la dernière fois... Soit, je comprends. J'espère donc que ce sera la bonne. Attente ou pas, je prévoirai d'emmener un bouquin et je ne m'enfuirai pas comme une voleuse. Merci de votre lecture, et n'hésitez pas à me faire part de vos expériences, ça aide bien. Courage à vous tous.

## 4 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 23/01/2018 à 20h18

Bonjour,

Juste quelques mots, car je n'ai plus trop de temps pour ce soir, pour te dire que oui, quand on arrive en demande d'aide de ce type nous sommes très fragiles alors un simple mot de travers, du retard peut nous faire abandonner. Mais c'est aussi du à la puissance de ce psychotrope et le cerveau trouve dans ces aléas un bon moyen de nous faire revivre tout ce qui nous relie à l'alcool, et une justification à la fuite de ce moment que représente l'arrêt.

Alors oui prends un bouquin, même deux, et si ça passe pas avec ce médecin réputé et bien vois en un autre. L'important ça va être essentiellement toi, ta motivation à ne plus vivre tous ces moments de merde.

J'essaierai de prendre un peu plus de temps pour développer tout ça un peu plus.  
Bonne journée et courage, ne lâche pas l'affaire, tu peux t'offrir la renaissance...

---

[marielucia27](#) - 24/01/2018 à 12h51

Merci Flo66 de ta réponse et de tes encouragements.

Oui, je pense que ce RDV du 24/02 sera le bon, je vais m'y tenir. Et puis je n'ai pas le choix, encore une annulation de ma part et le médecin ne m'acceptera pas...

Pour samedi qui vient, là, je vais essayé de ne pas boire du tout, mais rien que l'idée me noue le ventre. Quand je commence à parler de mon envie d'arrêter de boire, les gens ne me prennent pas au sérieux, et me demandent tout de suite si je suis enceinte... (J'aimerais bien, mais ça n'arrive pas, et je pense que ma conso de clopes et d'alcool y est pour quelque chose.)

Alors du coup, je me suis demandée, comment ne pas me sentir trop "à part" durant cette soirée... Je sais d'avance que je ne tiendrai pas à l'eau gazeuse ou au soda pendant que tout le monde est au crémant. C'est psychologique. J'ai donc acheté du vin sans alcool et je voudrais acheter de la bière sans alcool aussi.

J'ai bien vu sur des forums que par contre, ces produits étaient extrêmement décriés. Que ça entretenait du réflexe, qu'il y avait toujours une dose infime d'alcool, mais une dose quand même... Q'il fallait casser définitivement le rituel... Je suis bien consciente de cela et je pense que les détracteurs ont raison, mais...

C'est justement ce rituel, dont je me passe difficilement. Alors oui, c'est vrai que c'est du superflu, que c'est "faire comme si", mais, est-ce que cela permettrait selon vous, de se détacher moins violemment de l'alcool ? Qu'en pensez-vous ? (Bon, j'avoue que la commande est passée de toute façon, et que le vin sans alcool arrive en carton de 6 demain... J'espère que le goût n'est pas trop immonde, sinon tant pis, ça restera au garage.)

---

**patricem - 24/01/2018 à 15h44**

Bonjour,

plusieurs points :

- il n'y a pas que le côté rituel. Certaines bières sans alcool peuvent contenir jusque 2,5 degrés. Donc deux canettes reviennent à un canette de bière normale. Et comme cela vous est vendu sans alcool, vous pouvez vous retrouver à consommer sans "remord", alors qu'en fait, vous êtes en train de bien vous alcooliser...

- Il y a de vraies bières sans alcool. Il faut juste bien vérifier les étiquettes.

- je n'ai pas testé beaucoup de vins sans alcool, mais je n'ai jamais été convaincu par le gout. Je vous souhaite bonne chance sur ce point 😊

- il existe des créments désalcoolisés, qui ont le mérite d'avoir un gout convaincant sans pour autant contenir encore de l'alcool. Je ne me souviens plus de la marque mais je me souviens que ce n'était pas facile à trouver.

- à un moment donné, il faudra casser le rituel. Les substituts sont décriés car ils excitent en fait les mêmes processus chimiques dans le cerveau que le produit initial. Et la spécificité d'une drogue (ici l'alcool) par rapport à d'autres consommations, c'est l'emballement (le fait de ne pas arriver à maîtriser sa consommation). Mais personne ne vous contraint à ce que ce soit ce week-end que vous fassiez le grand saut...

Courage

---

**Profil supprimé - 24/01/2018 à 16h33**

Bonjour Marielucia,

Avant de répondre à ton interrogation du moment, je t'invite à lire ce que j'ai écrit à Lilou. Tu y trouveras peut-être des clés pour toi..

Après pour ta question il semble que oui, modérer un peu sa consommation avant de tenter un arrêt est une solution valable. Ne serait-ce que pour se rendre compte de la place, de l'impregnation qu'a l'alcool chez nous et que gérer est parfois trop difficile 😊

Dans ce cadre pourquoi pas le vin ou la bière "sans alcool". Là où c'est vraiment pas bon c'est si on a se dit j'arrête complet et que l'on prend ça. Dans ce cas oui on se ment un peu car il y a de l'alcool, et on garde un rapport très étroit avec ce psychotrope. C'est pas le top dans une démarche d'arrêt je trouve. Et puis derrière ça je vois aussi une démarche d'alcooliers, de dealer quoi 😊 Parce que ceux qui les intéressent c'est pas faire un bon produit ou prendre soin de ta santé. Leur truc c'est faire des sous sur la dépendance ou l'addiction, donc tu peux imaginer qu'un gamin de 12, 13 ans qui boit avec l'accord des parents une bière « sans alcool » c'est un futur client de gagner pour de longues années. Déjà rien que d'appeler ça sans alcool alors que ça en contient ça te montre le vice du truc et la puissance de ces lobbys (ben oui pour avoir le droit de marquer ça sur ces bouteilles tu imagines bien qu'il y a eu du gros travail auprès de nos députés..)

Je vais pas te mentir, oui c'est difficile au début d'être confrontée à ces soirées. Ton corps, ton cerveau est encore habitué à avoir sa récompense et la pression sociale est très forte.

Mais c'est aussi un moyen et une chance de s'affirmer, d'être soi et ça, crois-moi, ça fait un bien fou ! 😊

Il y a peu j'ai fait un repas avec que des vignerons, sur 18 personnes j'étais le seul à ne pas boire. J'ai eu droit encore, après plus de 10 ans d'arrêt de ce psychotrope à des hein ?! Tu bois pas ?! Mais tu dois t'emmerder !! Et bien je te promets que non 😊 J'ai ri, savouré le soleil, la bonne bouffe, l'ambiance qui était bonne et je n'ai aucun moment envié leur ivresse. Et même au moment de repartir et de prendre le volant, quand certains avaient du mal à articuler, ben j'ai complètement savouré ma sobriété 😊 En fait j'ai fait la place à l'enfant que j'ai été, celui qui n'avait pas besoin de tout ça pour vivre, et ces remarques sur ma consommation je les prends avec le sourire, et vu que j'aimais bien le type qui me les a fait j'ai expliqué un peu...

Pour finir ça va peut-être paraître con ou faire grincer des dents, mais je pense que tant qu'on a pas décidé d'arrêter et mis en place des choses pour ça, ça ne sert pas à grand-chose de se fixer des objectifs inatteignables. Si on se dit 3 verres dans la soirée, que l'on lutte sans arrêt pour ça, on profite de rien et si en plus on y arrive pas, derrière c'est regrets et culpabilisation à fond, ce qui pousse à boire plus encore et cela sans soirées.

C'est pour ça que oui teste ton truc, vois ça vraiment comme un test. Tu es la mieux placée pour mettre le niveau de ces essais, et sois attentive à ce qu'il se passe en toi, tu auras comme ça pleins d'infos pour discuter avec le toubib. Et un jour tu sauras que la c'est 0, tu l'affirmeras car ça sera toi, pleinement toi. On est pas obligé d'être d'accord avec ça, ça peut mériter discussion et c'est juste mon avis 😊

Bonne fin de journée et n'hésites pas à nous tenir au courant...

