ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# APPEL À L'AIDE - JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER DE BOIRE

Par Profil supprimé Posté le 13/07/2018 à 13h37

Bonjour à tous,

Voilà je suis une jeune femme de 26 ans et j'ai pris conscience depuis plusieurs mois que j'ai un problème avec ma consommation. Je ne bois pas régulièrement mais parfois lorsque je suis entourée de certaines personnes (collègues de travail, belle famille par exemple) je suis incapable de gérer ma consommation. Je me laisse entrainer par l'effet de groupe et je le regrette amérement le lendemain. J'ai honte surtout vis à vis de mon mari, je culpabilise de mon attitude de la veille, je suis malade...
Je m'aperçois même que sous l'emprise de l'alcool je me mets à mentir en assemblée pour me rendre plus intéréssante.
Je me sens terriblement nulle, à chaque fois je dis que c'était la soirée de trop que je vais me contrôler mais on dirait que mon mental n'est pas assez fort.
J'ai pris rdv dans un centre d'aide mais il n'aura lieu que dans 3 semaines cela me parait une éternité et je me sens tellement seule...

Avez vous des retours d'expérience à partager avec moi sur ces consommations rares mais trop excessives ?

## 11 RÉPONSES

**Profil supprimé - 13/07/2018 à 16h22**

Bonjours Ludwig18,

Je partage un peu la même situation et je me sens un peu seule.. J'ai 28 ans et je ne bois pas régulièrement non plus mais dès qu'il y a des occasions je bois et je sais pas m'arrêter. Je suis toujours la fille trop bourré et qui veut continuer encore et encore et de plus mon conjoint lui ne bois pas.
Il en a marre car si je bois trop je me souviens de rien et la plus part du temps je suis agressive mais uniquement envers lui.
Du coup j'ai honte, j'ai peur de sortir, de trop boire, de lui mettre la honte, de pas arriver a me contrôler, de lui faire du mal.
Ca a du arriver une dizaine de fois en 2 ans et je ne veux plus que ca se reproduise.
C'est quoi ce centre d'aide ? Peut être que cela pourrait m'aider aussi !

**Profil supprimé - 13/07/2018 à 22h41**

Bonjour,

En fait l alcool agit comme un anxiolytique, et certaines situations ou certaines personnes sont source d anxieté.
Un evenement heureux peut etre source d anxiete, ce n est pas reservé aux situations desagreables.

Donc quand on se retrouve dans des circonstances qui cree cette sensation, la reponse inconsciente est l alcool. Ca fait du bien et generlement nous avons ancré ca dans notre memoire depuis longtemps. Si vous regardez la"premiere fois oú vous"avez bu de cette facon vous pourrez retrouver la sensation qui a ete apaisee a ce moment par l alcool.

De plus, faf ou ludwig18 avec un verre ce n est plus faf et ludwig18, c est deja faf et ludwig18 + 1 verre. La reflexion, la"conscience, le controle de soi est deja modifié..

Et dans ces comportements ( je m inclue dedans meme si je ne bois plus) on trouve en fait des comportements addictifs. Je vous laisse un lien la dessus :
http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf

Cela explique la difference entre dependance et addiction, et la facon dont cela se passe au niveau du cerveau dans ces cas.

La demarche de reconnaitre le probleme est deja super, demander de l aide aussi, vous etes sur la bonne dynamique.
Vous trouverez du soutien et des gens sans"jugement dans les centres, ici, prenez tout ce que vous pouvez

A coté de ce que vous apporteront les centres vous pouvez deja entrevoir des pistes, des solutions.

Evitez le premier verre dans ces situations "a risque". C est pas tout de le dire car ca va tiré, la pression des autres sera la, l envie aussi.
Mais c est une chouette experience en fait Et puis si vous avez identifié l anxieté comme source de cette facon de boire, vous pouvez alors deja trouver des moyens de la gerer autrement.
Psy, therapies diverses, yoga, respiration, sports, plantes, ect... Pour moi aussi j ai relié ca a une ultrasensibilité, ca peut etre aussi une piste pour se decouvrir.

Vous avez une chance, c est de ne pas consommer tous les jours, cela laisse le cerveau un peu plus clair pour aborder tout ca

Pour finir souvent on peut retrouver des comportements addictifs sur d autres choses que l alcool. Cela vient repondre de la meme maniere a une forme de stress, et cela permet de voir que l alcool est un bouclier, un medicament aux effets"secondaires desastreux...

Tout ceci n est que mon point de vue, prenez ce qui vous parle, ecoutez en d autres, et avec tous vous vous ferez votre propre chemin, vous"trouverez les methodes qui vous vont.

---

**Profil supprimé - 16/07/2018 à 08h54**

Coucou Faf,
Je ne peux que comprendre ta situation qui est vraiment semblable à la mienne...
ce weekend fut une vraie épreuve pour moi tout avait bien commencé et hier soir j'ai craqué j'ai trop bu... le pire c'est que moi je me souviens de tout et quand je bois je m'invente des histoires ou j'en exagéré comme pas possible des vraies et j'ai super honte... ça m'est même arrivé à des soirées entre collègues c'est tres dur à assumer.
Peut-être que l'on pourrait se soutenir comme on vit la meme chose ça peut etre bien d'avoir quelqu'un à qui en parler....
le centre que j'ai contacté est un centre d'aide en addictologie c'est une association de ma ville il y en a partout en france !

---

**Profil supprimé - 16/07/2018 à 14h45**

Bonjour Faf,
Et bien pour ma part, je me suis inscrite sur ce site car j'étais dans la même situation que vous (aujourd'hui, c'est différend, je viens d'apprendre que j'attends mon 4ème enfant, du coup, en cette période, je ne me laisse pas tentée ni influencée par qui que ce soit au risque de mettre en péril la bonne survie, la bonne santé de mon petit - attention, j'ai eu déjà trois enfants, je ne suis pas de celle qui consomme zéro alcool pendant la grossesse - je peux dire oui à un verre pour une occasion (lors d'un resto, une flûte de champagne au nouvel an par exemple) - certains, certaines me jugeront - grand bien leur fasse - mes enfants sont en très bonne santé - à l'époque où nous avons des pesticides ou autres molécules nocives jusqu'au bout des cheveux à cause de tout ce que nous ingérons, j'ai toutes les raisons de penser que ce ne sont pas 4, 5 verres de vin consommés sur 9 mois de grossesse qui mettront en péril qui que ce soit - ceci dit, ça n'engage que moi).
Hors état de grossesse, je suis une femme qui consomme l'alcool de la façon suivante :
- en semaine : un verre de vin, le soir, après la journée de boulot, juste avant le repas, histoire de faire "la" pause de la journée (deux verres le jeudi soir pour marquer l'approche joyeuse de la fin de semaine...) ;
- le week-end : apéros du vendredi et samedi soir ... avec en moyenne 2 à 3 verres de vin si je suis "en forme" et sans qu'il n'y ait de soirée particulière - dans le cas d'une soirée particulière, là parfois (même de plus en plus souvent ces derniers temps) je me suis rendue compte que je débordais totalement ; je suis de nature très fêtarde, et quand je commence, je ne m'arrête pas allant jusqu'au "trou noir" parfois... du coup, lendemains très difficiles, douloureux, physiquement et psychologiquement.
Mon dernier excès remonte au week-end du 9 juin (mon début de grossesse date du 4 juin - je ne savais pas encore que j'étais enceinte - au stade la division cellulaire, pas trop de risque pour bébé - j'avoue avoir culpabilisé quand même - je vous rassure, tout va bien aujourd'hui pour lui) - j'ai passée une très "bonne soirée" mais j'ai été malade plusieurs jours après, beaucoup de mal à me remettre, de la déprime etc...bref l'horreur.
Depuis, je ressens une sorte de dégoût pour l'alcool qui ne m'apporte que des "emmerdes", des "moments de bonheur éphémères sans intérêt", un fort sentiment de "honte" et de "culpabilité".
"Le" verre, rien qu'un "petit verre" - je m'aperçois qu'un seul verre a encore moins d'intérêt que les autres finalement (zéro ivresse apportée, 85 calories dans le fessier et le sentiment d'échec en plus ).
Je lis également sur ce site beaucoup de témoignages passionnants, qui m'ont largement motivée, qui m'ont largement ouvert les yeux sur la consommation d'alcool (je cite notamment les témoignages, les explications de Flo66 qui sont clairs, riches d'informations intéressantes, très bien écrits).
Je continue à lire chaque jour des témoignages, ça me motive et ils m'éviteront, une fois accouchement ok, je refaire des excès.
Continuez aussi. Ils vous montreront que vous êtes loin d'être la seule à avoir ce type de comportement. Ils vous expliqueront comment tenter de remédier à ces débordements. Ils vous convaincront que l'on vit plus sereinement sans alcool (ça c'est ultra clair et vrai).
Les témoignages vont vous guider, vous aider - néanmoins, vous serez la seule à prendre vos décisions (celle de dire stop avant qu'il ne soit trop tard, ou mieux encore, celle de dire STOP dès le départ).
Courage !

---

**Profil supprimé - 16/07/2018 à 18h35**

Merci Alexouille pour ce témoignage.

Tu sais en m'inscrivant sur ce forum je ne m'attendais pas à autant de bienveillance et de partage sans jugement entre les personnes et cela me fait beaucoup de bien...!

Je me reconnais beaucoup dans ce que tu décris même si je n'ai pas encore eu la chance d'avoir des enfants. Mais je connais les lendemains de soirée douloureux physiquement et mentalement avec ce sentiment de honte de vouloir faire un retour en arrière.
Je me dis pourtant qu'à chaque fois ça sera la dernière et pourtant... je replonge parfois et c'est dur. Lutter contre ses addictions, avoir le courage de dire NON et de resister à la pression sociale.

J'espère m'en sortir avec l'aide de ce forum et des conseils du centre

---

**Profil supprimé - 17/07/2018 à 15h52**

Bonjour à vous,

@ Alexouille: Et bien je suis content que tu trouves des choses pour toi dans ce que j ecris Bon apres, moi je suis pas sur d etre toujours tres clair, j ai parfois du mal a synthetiser mes idees

Pour le jugement je trouve que celui qu on s impose nous meme et deja pas mal, pas besoin d en rajouter une couche Et puis, ici, nous avons tous connus les phases sombres de l alcool, juger ca serait comme ne pas accepter ca, cacher cette part de nous. Et ca serait dommage car un des interets de l arret de l alcool est justement d avoir une occasion d etre plus honnete avec soi meme...

Aussi pour l alcool pendant la grossesse, je ne suis pas super informé, mais une fois j ai vu une video d un medecin qui m a "alerté"assez pour que je m en souvienne. Il disait qu en fait ce n etait pas lque la quantité qui importait mais aussi le moment de la prise d alcool. Cela pouvait bien se passer ( bon si tu prends une cuite le bebe la prend et sans foie pour transformer l alcool..) mais si la prise intervient lors de la creation d un organe ca pouvait mettre la merde. Vu comme ca voila l effet loterie :/
Je ne retrouve pas cette video et les idees et etudes recentes la dessus, ca donne cette conclusion pour l etat:

"Récemment, différentes études ont semé le trouble et remis en question le message sanitaire « Zéro alcool pendant la grossesse », suggérant qu'une faible consommation d'alcool n'avait pas d'impact sur le fœtus. « La controverse persiste pour les consommations modérées. (…) Pour le fœtus il n'y a aucune preuve de risque zéro ou de quantité d'alcool « tolérable ». Cette incertitude ne fait que conforter la recommandation d'une abstinence totale durant tout le déroulement de la grossesse (et de l'allaitement). » tranche l'Académie de Médecine dans son rapport."

C est difficile de se faire une idee, les lobbies sont tres puissants. Tu sais, pour m adapter a la vie sans alcool, j en suis venu a considerer l alcool comme n importe quel psychotrope. J en ai consommé quelques uns et il n y a pas de difference. Oui il y a des differences d effets, d actions sur le cerveau, mais tous ont une action puissante sur le corps, le cerveau. Tous modifie l etat de conscience, tous demandent de la recuperation derriere, tous peuvent faire l objet de comportements addictifs, tous ou presque entraine une dependance... Alors si tu veux une vision assez objective de la prise d alcool pendant la grossesse je crois que tu peux essayer de l envisager comme ca, voir l alcool comme un autre psychotrope. Et celui avec lequel il a le plus de similitude c est les opiaces je pense..

Bon la dessus tu as ton experience, 3 petits deja C etait juste histoire de faire passer une info qui m avait interpellé

@ Ludwig18

" Je replonge parfois et c'est dur. Lutter contre ses addictions, avoir le courage de dire NON et de resister à la pression sociale.""

Lutter contre ses addictions c est difficile oui. J espere que tu pourras trouver des pistes dans mon precedent message.

Les 2 autres ne concernent en fait pas vraiment l alcool Et finalement, ce sont 2 opportunités de se regarder, de se comprendre differement.

Le courage de dire non... je crois qu il y a 2 choses quand on nous tend un verre: notre rapport a l alcool et notre rapport au regard des autres.

Notre rapport a l alcool va nous donner plus ou moins l envie de prendre ce verre. C est personnel, ca vient de nous et c est avec le temps, en reparant autrement les plaies qu il y a sous l alcool par exemple.

Pour le rapport au regard des zutres cela ramene a la pression sociale, a l idee de norme. Et c est vraiment super interessant en fait ce truc!
Tu peux trouver tes techniques. J ai aimé, avec le recul, depasser ca parce que cela m a permis de faire bouger mes normes, d en prendre conscience aussi.

Au fond il est oú le probleme? Tu crois vraiment que c est toi, en decidant d arreter la consommation d une drogue dont tu n as plus d effet"benefique", dont la conso te rend malade, incontrolable, qui a un souci?
Ne t inquietes pas Ludwig18, ceux qui te prendront le plus la tete ce sont ceux qui baignent le plus dans la came dont tu veux plus. Tous les autres seront heureux pour toi que tu arretes un truc qui te detruit.

Vers chez moi les instits apprennent aux momes a faire du vin et tout le monde s en fout. L instit, l accademie, l anpaa... Alors oui, on vit dans une enorme hypocrisie, quand ca touche les momes ca m herisse le poil .Surtout quand on vient proposer de la prevention, en vivre grassement et que quand y en a une occasion d agir avec de la "vraie"prevention (sur des momes de 7 ans pas des ados de 18/20) rien ne se passe. Mais apres pour les adultes le mieux c est d en sourire ou d en etre desolé pour eux je crois .
Ca fait du bien parfois de s enlever un peu du poids de la pression sociale. C est en toi en fait qu elle prend plus ou moins d importance.

Courage, vous avez deja fait de grands pas en n etant pas dans le deni!!

---

**Profil supprimé - 18/07/2018 à 12h18**

Bonjour à tous,

Merci pour les témoignages que vous apportez sur le forum, il est très bénéfique pour moi et surement pour d'autres qui n'osent pas forcément partager leurs expériences .
Cela fait toujours du bien de pouvoir s'exprimer en étant écouté et surtout compris sans être jugé .
Je me met aussi régulièrement dans des états pitoyable avec trous de mémoire, voir même méchanceté envers ma conjointe.
Le sentiment de honte est omniprésent chaque lendemain jusqu'à ne plus aller au travail, renfermé sur moi même. Je "ne"bois pas tout les jours mais à chaque fois je ne sais pas m'arrêter. Suivis par un psychiatre depuis peu, il plus qu'important de partager et d'assumer ce que nous sommes pour pouvoir changer nos comportements .
Il faut avant tout avoir confiance en nous car nous sommes la carte maîtresse pour franchir cette étape, cette épreuve que nous rencontrons. Je reste convaincu que ce n'est qu'une passade du moment que nous comprenons ce qu'il nous arrive et devons continuer à s'encourager et s'entraider.
Encore merci à tous

---

**Profil supprimé - 01/08/2018 à 19h15**

Je n'avais pas vu toutes les réponses sur le fil d'actualité et ca fait plaisir de voir tous vos témoignages.
Malheureusement pour moi je n'arrive toujours pas a me contrôler.
Je ne comprends pas pourquoi chez moi je n'ai pas l'envie de boire et je me dit je me sens tellement bien et à chaque fois, un dîner, un anniversaire et paf le cercle vicieux recommence.
Ce week-end j'ai eu un anniversaire avec tous les amis les plus proches, gros fêtards en plus ça a démarré a midi, l'alcool coulait à flot, il y avait de tout et tout le monde buvait, riait c'était le top et moi je me servais encore et encore et me disais que je n'avais jamais été aussi bien depuis longtemps que cette journée.
Je fesais des blagues, me lachais totalement, tout le monde riais je me sentais sûre de moi, fière, belle et j'adore cet état là.
Mais après vers 18h après avoir bu je ne sais cb de verres, trous noirs et d'un coup je suis redevenue consciente à table a englouitir du fromage et autres restes et j'ai regardé l'heure et il était 23h30 j'avais perdu mon portable, je ne savais pas où était passé la plupart des gens et ne disait mais il est ou un tel on me disait "bah parti au lit depuis 4 h déjà" et je ne me souvient de rien de ce qui s'est passé durant au moins 5h avant que je ne redevienne lucide à 23h30 en ayant envie de vomir, ne comprenant plus rien et ayant honte.
Dimanche matin j'ai essayé de comprendre, j'ai pourtant passé la même soirée, j'ai dansé, parlé mais me souviens de rien durant 5h ils m'ont juste dit que j'avais les yeux qui tournaient comme si j'étais possédée mais j'étais là quand même sauf que je ne sais ce que j'ai dit, fait ect..
Je suis morte de honte et je ne comprends pas pourquoi moi j'ai des trous noirs et pas les autres et pourquoi je suis la seule à pas savoir me contrôler et pourquoi je recommence à chaque fois.
Ca me rend malade, je suis totalement déprimée depuis.

---

**Profil supprimé - 02/08/2018 à 15h19**

Bonjour Ludwig,

Pour le pourquoi ( commun ou presque a tous les zddictes)i de cette conso je ne ferai que me repeter je crois, je te laisse relire calmement

Pour"ton" pourquoi ben tu ecris toi meme les pistes a suivre:
"Je fesais des blagues, me lachais totalement, tout le monde riais je me sentais sûre de moi, fière, belle et j'adore cet état là. "

Sans alcool tu crois que tu ne peux etre ca, car peut etre que sans alcool, avec du monde autour, tu te sens pas sure de toi, pas forcement belle et fiere...
Cette sensation est faussee par le fait que pendant des annees tu as eu recours a l alcool pour pouvoir ressentir ca de toi. Je sais pas a l adolescence, meme si on degagede bons trucs, en nous c est souvent de l incertitude. Et les premiers contacts avec l alcool donnent des certitudes.

Mais en fait"sans alcool, au naturel, parfois tu serais marrante, des fois non, parfois belle, parfois non. Et tu apprendrais a vivre ca du mieux possible. Et tu sais quoi? Au final tu te sentiras et tu seras bien plus souvent marrante , fiere et belle qu avec l alcool.

Oui ca va te demander peut etre d aller revoir certains noeuds crees dans le passe, des poids que l on trimballe pour rien, et tu peux aussi agir en lisant, experimentant tout ce qui se rapporte a tes sensations de mal etre.

Pour les trous noirs, ca m est arrivé une fois, reveille par les crs, tombé en pissant, donc oiseau a l air, et un des crs de plage qui avait appelé les"autres a refusé mes excuses pour un truc dont je ne me!souviens pas. Oui, ca craint les trous noirs, c est dangereux, on est plus la.
Pourquoi"ca fait ca? Je pense que ca a un rapport avec la degradation de l alcool par le foie. Quand il y a trop d alcool le foie ne peut plus le degrader et ca va au cerveau. Et la l ethanol est transformé en une molecule proche des opiaces(opium, morphine, heroine... ).
Ca doit pouvoir donner des effets de ce type

Ne laisse pas trop cette deprime s installer, va en parler a un toubib s il faut. Essaye de transformer ca en motivation pour ne plus que ca se reproduise...
Courage, c est pas facile mais reellement faisable!!

---

**Profil supprimé - 02/08/2018 à 15h21**

Je crois que je t ai appelé Ludwig, Faf, desolé

---

**Profil supprimé - 02/08/2018 à 18h43**